

UČNA PRIPRAVA

Kandidat:

Didaktik:

Učitelj:

Datum: 20.5.2013

Šola: OŠ Kamnica

Razred: 2. b

Zap. št. ure: 2.

Predmet: športna vzgoja

Tematski sklop: gimnastična abeceda

Učna enota/vsebina: hoja po nizki gredi

Operativni učni cilji:

- učenec zna samostojno hoditi po gredi
- učenec zna narediti obrat na gredi
- učenec zna seskočiti iz gredi
- učenec se zna na gredi spustiti v klek in zajemati z nogo

Vzgojni učni cilji:

- pripravijo za seboj,
- poslušajo navodila

Izobraževalni učni cilji:

- razvijajo koordinacijo gibanja in ravnotežja

Učne metode: m. razlage, m. demonstracije, m. praktičnih del, m. igre

Učne oblike: frontalna, skupinska, individualna

Učila: 2 klopi, 2 gredi, blazine, krogi, stožci

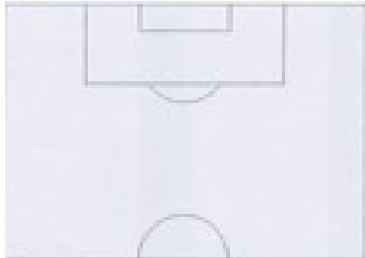
Učni pripomočki:

Gradiva, viri:

- Kovač M. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja* Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo
- Novak, D., Kovač, M., & Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Stopnja učnega procesa: podajanje novih učnih vsebin

Medpredmetne povezave: slovenščina, glasbena vzgoja

Cilji	Potek učne ure – vsebine	Metodični napotki	Organizacijska, materialna in varnostna priprava
<ul style="list-style-type: none"> učenci se ogrejejo ob tekalni igri učenci sledijo navodilom igre in upoštevajo pravila 	<p>Pripravljalni</p> <p>Igra: Ledene babe, eden izmed učencev lovi ostale, ko je kdo izmed njih ulovljen obstane na mestu. Drugi sošolci ga lahko rešijo, tako, da mu splezajo med nogami.</p>	<p>del (15 minut)</p> <p><i>Učne oblike: frontalna, skupinska</i></p> <p><i>Učne metode: m. razlage, m. igre</i></p> <p>Učencem razloživa pravila igre.</p> <p>Razdelitev nalog: Anja: poda navodila Ko zaslišite žvižg, pričnete bežati pred učencem, ki vas lovi. Ko ste ulovljeni, obstanete na mestu in drugo sošolci vas lahko rešijo tako, da vam splezajo med nogami.</p> <p>Patricija: demonstrira, ko Anja podaja navodila</p>	<p>Organizacijska priprava: omejimo območje igre, učenci stojijo v vrsti in poslušajo navodila, študentki stojita red njimi</p>  <p>Materialna priprava: piščalka</p> <p>Varnostna priprava: - Preveriva, ali imajo vsi učenci ustrezno športno opremo.</p>

- učenci znajo pravilno izvesti gimnastične vaje
- ogrevanje z gimnastičnimi vajami
- učenci krepijo posamezne mišične skupine

Gimnastične vaje + vaje ob gredi in klopi – 2x klop, 2x gred (priloga 1)

1. gibanje z glavo s pomočjo rok
 2. kroženje z rokami
 3. kroženje z boki
 4. kroženje z zapestji in gležnji
 5. dvig noge, spust nasprotne roke
 6. v sedečem položaju (noge narazen) se z rokami poskušamo dotaknit prstov na nogi
 7. dvigovanje nog v opori sedno
- Klop / gred:
8. čepi
 9. trebušnjaki
 10. izmenični poskoki

Učne oblike: frontalna, individualna

Učne metode: m. demonstracije, m. razgovora

Razdelitev nalog:

Patricija:

- vodi razgibavanje in šteje učencem
- daje povratne informacije

Anja:

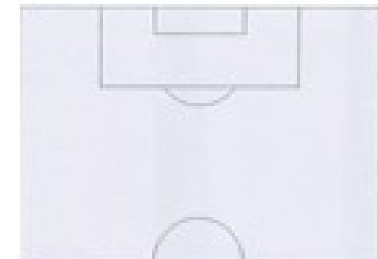
- pomaga učencem,
- učencem daje povratne informacije

- Spremljava igro, skrbiva za upoštevanje pravil igre (fair play), skrbiva za pozitivne odnose in poštenost.

Organizacijska priprava:

Učence razdeliva po prostoru tako, da:

- stojijo nasproti učitelja,
- ima vsak dovolj prostora,
- vsak vidi demonstracijo vaje.



Materialna priprava: /

Varnostna priprava:

- učencem daja jasna navodila
- učencem štejeva
- učencem dajeva povratne informacije

del (20 minut)

	Glavni		
	Tehnika hoje: kolenski in kolčni sklep sta popolnoma iztegnjena, trup je vzravnano, glava je v podaljškju hrbtenice, s pogledom usmerjenim naprej – v fazi učenja držimo roke običajno v odročenu		
<ul style="list-style-type: none">• učenci razvijajo koordinacijo gibanja in ravnotežja	Vaje: Z učenci postavimo orodja.	<i>Učne oblike: skupinska</i> <i>Učne metode: m. praktičnih del</i>	Organizacijska priprava: (glej prilogo št. 2) Materialna priprava: 2 klopi, 2 nizki gredi, 4x blazina, 8x stožci, 10x obroči
<ul style="list-style-type: none">• učenci znajo samostojno hoditi po gredi		Razdelitev nalog: Anja: Postavi učence v vrsto in jim pove kdo gre po kateri rekvizit.	Varnostna priprava: - blazine ob gredeh in klopeh - pravilna postavitev orodij - pravilno izvajanje vaj
<ul style="list-style-type: none">• učenci znajo narediti obrat na gredi		Z učenci gre po obroče in stožce in pomaga pri postavitvi.	
<ul style="list-style-type: none">• učenci znajo seskočiti iz gredi		Patricija: Z učenci gre po klopi in gredi ter jim pomaga pri postavitvi.	
<ul style="list-style-type: none">• učenci se znajo na gredi spustiti v klek			
	1. Hoja po klopi vzravnano + seskok, hoja po gredi	<i>Učne oblike: frontalna, individualna</i> <i>Učne metode: m. razlage, m.</i>	

odročeno + seskok

Izvedba: telo je vzravnano, glava je v podaljšku trupa, pogled je usmerjen na konec gredi, stopala postavljamo na gred zaporedno eno pred drugo, tako da so usmerjena naprej. Pri premikanju se podlage najprej dotaknemo s prednjim delom, da otipamo podlago pred prenosom teže. Pri seskoku se odrinemo od površine, iztegnemo celo telo in pristanemo sonožno.

2. Hoja po klopi nazaj + obrat, hoja po gredi z rokami v bok + seskok

Izvedba: obračamo se v nasprotno smer prednje noge, obrat je za 180°, vzravnana drža, pogled je usmerjen naprej

3. Hoja po klopi v vzponu + seskok, hoja po gredi z zajemanjem + seskok

demonstracije, m. praktičnega dela

Razdelitev nalog:

Anja:

- Učence vodi od orodja do orodja. Razlaga, kaj se na katerem orodju dela.

-Demonstrira 1. in 2. vajo. **Ko poteka demonstracija učenci sedijo.**

- Razdeli učence v 2 skupine. Vsaki skupini določi začetni položaj.

- Poda navodila: *Vsaka skupina vadi na določenem orodju, ko zasliši žvižg. ???da učenci nebodo mislili da tekmujejo*

Patricija:

- demonstrira in hkrati razlaga 3. in 4. vajo.

- popravlja učence, daje povratne informacije.

Izvedba: hoja v vzponu (po prstih), hoja po gredi z rahlim počepom in zajemanjem z nogo

4. Hoja po klopi z dolgimi koraki + seskok, hoja po gredi nazaj + obrat + seskok

Izvedba: Pri hoji po klopi so koraki daljši kot pri ostalih izvedbah

		del (10 minut)	
Znajo pospraviti za seboj	Sklepni Pospravljanje rekvizitov	<i>Učne oblike: frontalna</i> <i>Učne metode: m. razgovora, m. praktičnih del</i> Podajava navodila za pospravljanje rekvizitov. Določiva kateri učenec mora kaj pospraviti. Razdelitev nalog: Anja: Poda navodilo, kateri učenci pospravijo določeno orodje oz. pripomoček. Patricija: Spremlja učence in jim	Materialna priprava: / Varnostna priprava: -jasna navodila - vzpostavljanje reda

- učenci se sprostijo in umirijo

Igra

Učenci se posedejo v krog.

Študentki jim povesta pravila igre pujs, formula.

pomaga.

Razdelitev nalog:

Anja: Pove navodila kako bo formula potovala od enega do drugega učenca.

Patricija: Pove navodila, kako bo pujs potoval od enega do drugega učenca.

Anja: Učencem se zahvali in jih pohvali.

Organizacijska priprava: Z učenci se posedemo v krog. Študentki sta med učenci.



Priloga št. 1: Gimnastične vaje

	ZAČETNI POLOŽAJ	OPIS VAJE	ŠT. SERIJ OZ. PONOVI TEV	NAMEN, DEL TELESA
1.	Stoja razkoračno.	Glavo najprej nagnemo v levo stran, nato v desno, nazadnje še naprej in nazaj. Pri tem si pomagamo z rokami.	V posameznem položaju zadržimo 10 sekund.	Raztezna vaja za vratne mišice.
2.	Stoja razkoračno.	Kroženje z rokami naprej in nazaj.	5x naprej in 5x nazaj z desno in levo roko.	Raztezna vaja za ramenski obroč.
3.	Stoja razkoračno, roke v bokih.	Kroženje z boki v obe smeri.	5x v eno smer in 5x v drugo smer.	Raztezna vaja za mišice trupa.
4.	Stoja razkoračno.	Krožimo z zapestjem in gležnji (leva, desna noga) hkrati.	2 x 10 sekund	Raztezna vaja za zapestje in gležnje.
5.	Stoja razkoračno, roke v predročenu	Noge izmenično dvigamo k nasprotni roki.	2 x 5 ponovitev	Raztezna vaja za kolčni sklep.
6.	Sedeč položaj, noge narazen	Z rokami se poskušamo dotaknit prstov na nogi (leva, desna noga)	2 x 5 ponovitev	Raztezna vaja za mišice nog.
7.	Sedeč položaj, noge so iztegnjene, opiramo se na roke	Dvigovanje nog v opori sedno – iztegnjene noge dvigujemo čim višje	5 x 10 sekund	Krepilna vaja za trebušne mišice.
8. (klop)	Stoja razkoračno, roke v predročenu	Čepi	10 ponovitev	Krepilna vaja za mišice nog.
9. (klop)	Leže na hrbtu, noge so pokrčene in zatakne za klop, roke prekrivamo na prsnem delu	Trebušnjaki – dvigovanje zgornjega dela hrbta	10 ponovitev	Krepilna vaja za trebušne mišice.
10. (klop)	Ena noga je skrčena na klopi, druga iztegnjena na tleh	Izmenični poskoki (izmenjujeta se nogi na klopi)	5 ponovitev	Krepilna vaja za mišice nog.

Priloga št. 2: Obhodna vadba

