

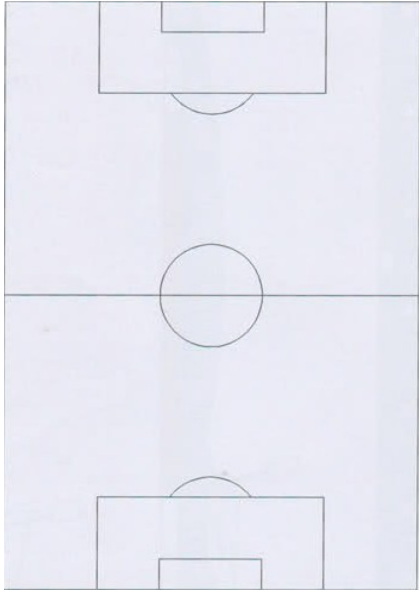
UČNA PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNE VZGOJE

KANDIDAT:	A. J. in V. K.
DIDAKTIK:	asist. mag. Č. M.
UČITELJ:	Prof. K. O.
DATUM:	22. 4. 2013
ŠOLA:	OŠ Kamnica
RAZRED:	1.a
ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:	1. ura
PREDMET:	Športna vzgoja
TEMATSKI SKLOP:	Naravne oblike gibanja
UČNA ENOTA/ VSEBINA:	Hoja, tek, skoki

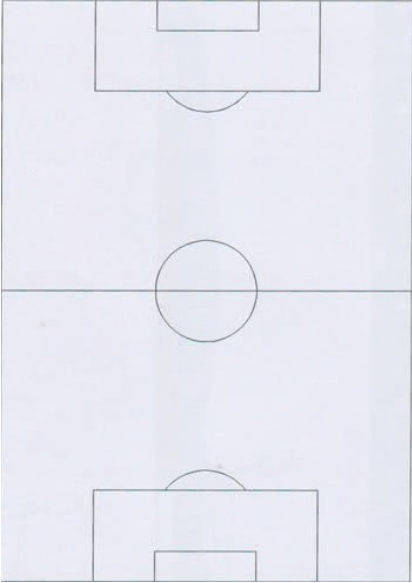
UČNI CILJI:	
OPERATIVNI:	Učenci usvojijo temeljne gibalne vzorce in pridobivajo izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja.
IZOBRAŽEVALNI:	<ul style="list-style-type: none"> - sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja - zavestno nadzorujejo telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi
VZGOJNI:	<ul style="list-style-type: none"> - Učenci se sproti navajajo na red in disciplino (pripravijo pripomočke, pospravijo pripomočke) - Učenci se navajajo na uspešno sodelovanje med seboj
SPLOŠNI CILJI:	<ul style="list-style-type: none"> - Zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri - Oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (upoštevanje pravil igre...)

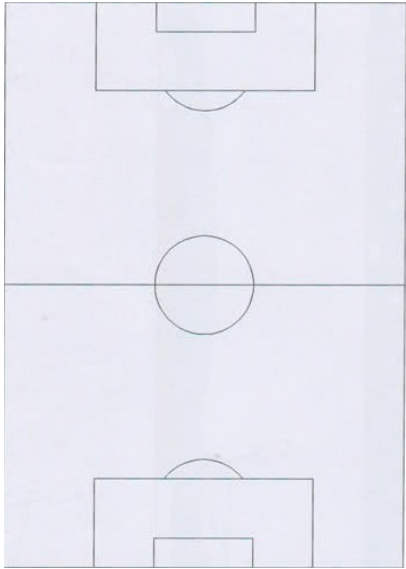
UČNE METODE:	<ul style="list-style-type: none"> - Metoda razlage - Metoda pojasnjevanja - Metoda demonstracije - Metoda razgovora
---------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Metoda praktičnega dela
UČNE OBLIKE:	<ul style="list-style-type: none"> - Frontalna - Skupinska (Vadba po postajah)
UČILA:	/
UČNI PRIPOMOČKI:	<ul style="list-style-type: none"> - Stožci - Kolebnice - Obroči - Nalepke - Greda - Klop
GRADIVA, VIRI:	Kovačič, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., dr. Planinšec, J., Hrastar, I., et al. (2011). <i>Program osnovna šola, ŠPORTNA VZGOJA, učni načrt</i> . Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
STOPNJA UČNEGA PROCESA:	<ul style="list-style-type: none"> - Urjenje
MEDPREDMETNE POVEZAVE:	<ul style="list-style-type: none"> - Matematika (štetje, različne geometrijske oblike, telesa...)

Cilji	Potek učne ure - vsebine	Metodični napotki	Organizacijska, materialna in varnostna priprava
Pripravljalni del -15 minut			
<p>- Učenci se ogrejejo in pripravijo na delo</p>	<p>1. UVOD a) Splošno ogrevanje (5 min)</p> <p>Vsi domov</p> <p>Obroče položimo prosto po telovadnici. Ko je lepo vreme, gredo otroci ven iz domov oz. obročev. Kadar je lepo vreme, gredo na sprehod in hodijo. Ko dežuje, hitro poiščejo svoje domove, s tem, da tečejo do obročev. Ko domove najdejo, je zunaj spet lepo vreme in učenci morajo tokrat bežati in na najin znak, morajo spet poiskati domove v obročih. Na najin znak pridejo ven iz domov in poskakujejo.</p>	<p>UČNE OBLIKE: Frontalna UČNE METODE: metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <p>Učencem podava navodila za delo.</p> <p>Razdelitev nalog: <u>Valentina:</u> - Poda navodila za delo - Demonstracija <u>Anja:</u> - Opazuje učence - Vzpostavlja red</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</p>  <p>MATERIALNA PRIPRAVA: /</p>

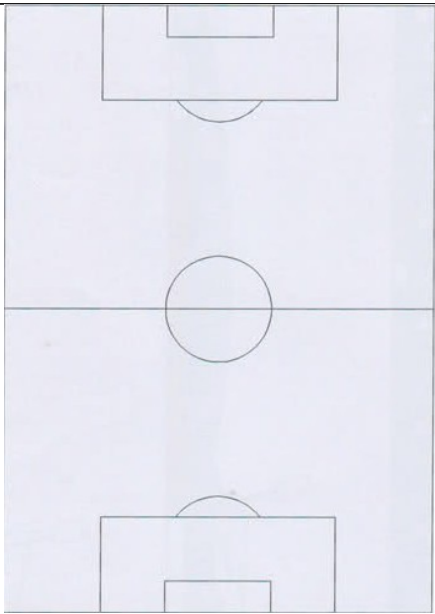
<p>-Razvoj gibljivosti, koordinacije, moči</p> <p>-Razgibajo posamezne mišične skupine</p>	<p>b) Specialno ogrevanje (10 min)</p> <p><u>Gimnastične vaje</u> (glej prilogo)</p>	<p>- Popravlja napačno izvajanje</p> <p>UČNE OBLIKE: Frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: Metoda razlage, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela:</p> <p>Učence razporediva po prostoru tako:</p> <ul style="list-style-type: none"> - da ima vsak izmed njih dovolj prostora, -da vsak izmed njih vidi demonstracijo vaje - učenci stojijo nasproti učitelja - Ob izvedbi vaj učence 	<p>VARNOSTNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Preveriva, ali imajo vsi učenci ustrezno športno opremo -Spremljava igro, skrbiva za upoštevanje pravil igre (fair play), skrbiva za pozitivne odnose in poštenost. <p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</p>
--	--	--	--

		<p>opozarjava na pravilno izvedbo vaje, jim daje povratno informacijo in jih po potrebi popravi</p> <ul style="list-style-type: none"> - med izvajanjem vaj štejeva ponovitve izvajanja vaj <p>Razdelitev nalog:</p> <p><u>Valentina:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Demonstracija in vodenje gimnastičnih vaj <p><u>Anja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vzpostavljanje reda - Povratna informacija, popravljanje napak pri izvedbi 	 <p>MATERIALNA PRIPRAVA: /</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vzpostavljanje reda - Spoštovanje pravil - Povratna informacija
<p>Glavni del – 30 minut</p>			

<ul style="list-style-type: none"> - Učenci z maksimalno hitrostjo pretečejo razdaljo med ovirami. - Učenci sonožno skačejo. - Učenci skačejo po eni nogi. 	<p style="text-align: center;">2. GLAVNI DEL (<i>Vadba po postajah</i>)</p> <p>1 POSTAJA: Tek med ovirami in poskoki v obročeh (10min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vaja: Učenci tečejo slalom med stožci naprej, nato sonožno poskakujejo v obročeh. 2. Vaja: Učenci tečejo slalom vzvratno in nadaljujejo poskoke v obročeh po eni nogi. (Noga je poljubna) <p>Če vajo opravijo preden zaključijo ostala skupina, vaje delajo znova.</p> <p>2 POSTAJA: Sonožno preskakovanje klopi in hoja po kolebnici (10min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vaja: Učenci se z eno roko primejo klopi na eni strani, z drugo roko na drugi strani in sonožno 	<p>UČNE OBLIKE: Frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učence razdeliva v heterogene skupine pomagava si z barvnimi lističi. - Določiva mesto skupine, ter pred izvajanjem ob razlagi demonstrirava način gibanja. - Pred izvajanjem poudarimo pomen sodelovanja in pomoči v skupini. <p>Razdelitev nalog: <u>Valentina:</u></p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</p>  <p>MATERIALNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stožci - Kolebnice - Klop - Obroči - <p>VARNOSTNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učencem daja jasna navodila in vajo demonstrirava
---	--	---	--

	<p>preskakujejo klop. Nadaljujejo s hojo po kolebnici, kar se le da natančno. Roke imajo odročene, da imajo ravnotežje. Najprej hodijo po kolebnici po stopalih.</p> <p>2. Vaja: Učenci se plazijo po klopi, nato nadaljujejo hojo po kolebnici po prstih.</p> <p>3 POSTAJA: Skakanje v obroče in hoja po gredi (10min)</p> <p>1. Vaja: Učenci poskušajo sonožno in čim višje skakati v obroče, nato hodijo po gredi. Ko končajo hojo po gredi, previdno poskočijo v obroč, ki je zraven grede.</p> <p>2. Vaja: Učenci hodijo po gredi po petah, ko končajo</p>	<p>- Uvod v igre po postajah.</p> <p>- Demonstracija po postajah</p> <p>- Opazovanje, opozarjanje na pravila tekmovanja, vzdrževanje reda.</p> <p><u>Anja:</u></p> <p>- Vodenje po postajah</p> <p>- Opazovanje, opozarjanje na pravila tekmovanja, vzdrževanje reda.</p>	<p>- Učence opozoriva naj sledijo navodilom in bodo pri izvajanju iger previdni</p>
--	--	---	---

	<p>hojo po gredi, previdno preskočijo obroč oz. oviro, ki je postavljen pri gredi.</p>		
Sklepni del – 10 minut			
<p>- Po izvedbi iger se učenci psihično in fizično sprostijo</p>	<p>3. ZAKLJUČNI DEL (10 min)</p> <p>Zelenjavo prodajati »Vrt«, na katerem raste zelenjava, naj bo prostor igrišča, velik približno po dolžini 2 metra, po širini pa 3 metre. Udeleženci se razdelijo v dve skupini. Prvi predstavljajo zelenjavo – vsak dobi svojo vlogo: krompir,</p>	<p>UČNE OBLIKE: frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: metode razlage in pojasnjevanja, metoda razgovora</p> <p>Razdelitev nalog: <u>Valentina in Anja:</u> Pogovorimo se</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</p>

	<p>zelje, peteršilj... Vsi, ki predstavljajo zelenjavo, se spravijo v svoj »vrt«. Druga skupina so kuharji, katerim odmerimo na nasprotni strani igrišča primeren krog, ki naj predstavlja »lonec«. Tisti, ki predstavljajo zelenjavo, se nato pomikajo proti kuharjem in kličejo: »Hočete kaj zelenjave?« Vsak kuhar imenuje nato ime kake zelenjave. Če reče na primer kateri: »Krompir!«, mora tisti, ki ima vlogo krompirja hitro zbežati. Če ga kuhar ujame, ga odvede s seboj v lonec, če pa srečno uide v vrt, mu noben kuhar ne more nič.</p> <p>Posloviva se od učencev.</p>	<p>o pravilih in podava navodila.</p>	 <p>MATERIALNA PRIPRAVA:</p> <p>- /</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA:</p> <p>- Spoštovanje navodil.</p>
<p>Medpredmetne povezave</p> <p><u>MATEMATIKA</u></p> <p>- spoznavanje različnih oblik, likov in teles</p>			

- Štetje

PRILOGA 1: Gimnastične vaje

ZAČETNI POLOŽAJ	OPIS VAJE	ŠTEVILO PONOVIJEV	NAMEN, DEL TELESA
Stoja razkoračno. Roke so v priročnju.	Glavo potiskamo z roko v levo in desno stran.	1 x 10 sekund (menjava položaja levo desno)	Raztezna vaja za vratne mišice.

Stoja razkoračno. Roke so v priročnju.	Potiskanje glave gor in dol.	1x 10 sekund (menjava položaja gor in dol)	Raztezna vaja za vratne mišice.
Stoja razkoračno. Roke so v priročnju.	Krožimo z rameni.	2x8 (menjava položaja naprej in nazaj)	Raztezna vaja za ramenski obroč.
Stoja spetno. Roke dvigamo iz predročnja.	Roke sklenemo v predročnju in jih počasi dvigamo, ko jih dvignemo nad glavo stopimo na prste.	2 krat	Raztezna vaja za trup in roke.
Razkoračna stoja.	Izmenično delamo odklone 2x v levo in 2x v desno.	8krat v levo, 8x v desno	Raztezna vaja za hrbtne mišice in zadnje stegenske.
Stoja široko razkoračno. Roke v bokih.	Krožimo z boki najprej v desno nato še v levo	8 krat v levo, 8x v desno	
Sede na tleh. Noge so iztegnjene in razkročene.	S prsti rok se dotikamo prstov na nogi.	8krat v levo, 8krat v desno.	Raztezna vaja za mišice nog.
Leže na trebuhu, roke in noge so iztegnjene.	Hkrati dvigujemo nasprotno nogo in roko.	10 ponovitev	Krepilna vaja za mišice hrbta.
Leže na hrbtu, noge so pokrčene.	Dvigujemo zgornji del hrbta (lopatice) – trebušnjaki.	10 ponovitev	Krepilna vaja za trebušne mišice.
Stoje v razkoraku, v širini bokov/ramen. Kolena so rahlo skrčena.	Delamo počepe, kolena ne grejo čez prste na nogah, do pravega	10 ponovitev	Krepilna vaja za noge.

	kota v kolenih.		
Stoja spetno. Roke na kolenih.	Krožimo s koleni najprej v desno nato še v levo.	8krat v levo, 8x v desno	Sprostitevna vaja za noge.
Stoja spetno. Roke v priročnju.	Krožimo z gležnji z vsako nogo posebej.	8krat v levo, 8x v desno	Sprostilna vaja za roke in noge.

