

## UČNA PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNE VZGOJE

<b>KANDIDAT:</b>	N. H. in V. R.
<b>DIDAKTIK:</b>	asist. mag. Č. M.
<b>UČITELJ:</b>	S. D.
<b>DATUM:</b>	6. 5. 2013
<b>ŠOLA:</b>	OŠ Kamnica
<b>RAZRED:</b>	2. a
<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	2. ura
<b>PREDMET:</b>	Športna vzgoja
<b>TEMATSKI SKLOP:</b>	Naravne oblike gibanja
<b>UČNA ENOTA/ VSEBINA:</b>	Igre menjave mest

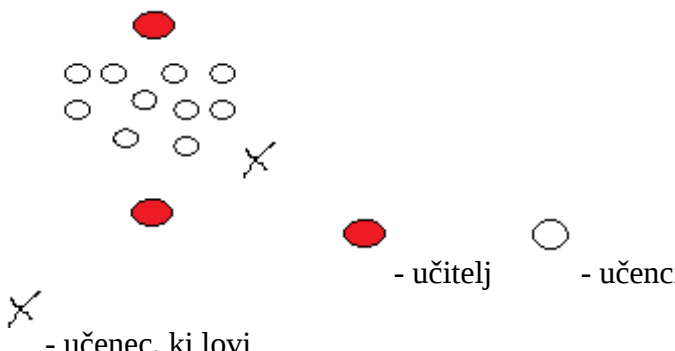
### UČNI CILJI:

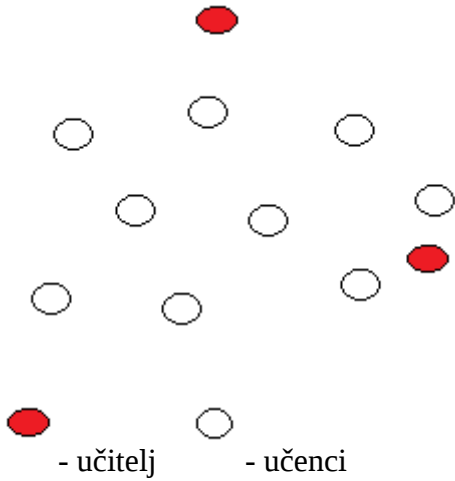
<b>OPERATIVNI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- V sodelovanju znajo skladno v skupini zamenjati mesta.</li> <li>- Razvijejo spretnosti igre menjave mest.</li> </ul>
<b>IZOBRAŽEVALNI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Učenci razumejo preprosta pravila iger.</li> <li>- Učenci zavestno nadzorujejo delo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh.</li> <li>- Učenci poznajo osnovna načela varnosti v telovadnici.</li> </ul>
<b>VZGOJNI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Učenci se sproti navajajo na red in disciplino (Pripravijo pripomočke, pospravijo pripomočke).</li> <li>- Učenci se navajajo na uspešno sodelovanje med seboj.</li> </ul>
<b>SPLOŠNI CILJI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri.</li> <li>- Razbremenitev in sprostitvev.</li> <li>- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti).</li> </ul>

### UČNE METODE:

- Metoda razlage
- Metoda demonstracije
- Metoda praktičnih del

<b>UČNE OBLIKE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frontalna</li> <li>- Skupinska</li> <li>- Individualna</li> </ul>
<b>UČILA:</b>	/
<b>UČNI PRIPOMOČKI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blazine</li> <li>- Žoge</li> <li>- Padalo</li> </ul>
<b>GRADIVA, VIRI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Urjenje</li> </ul>
<b>MEDPREDMETNE POVEZAVE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spoznavanje okolja</li> </ul>

Cilji	Potek učne ure - vsebine	Metodični napotki	Organizacijska, materialna in varnostna priprava
<b>Pripravljalni del -15 minut</b>			
<p>- Učenci se ogrejejo in pripravijo na delo. - Sledijo navodilom igre in upoštevajo pravila.</p>	<p><b>1. UVOD</b> <b>a) Splošno ogrevanje (5 min)</b> Čarovnik žabon – lovljenje</p> <p>Pravila igre: eden izmed učencev bo Čarovnik Žabon, ki bo lovil ostale učence-žabice. Žabon bo poskušal ujeti <u>katerega</u> od sošolcev in se ga pri tem skušal dotakniti na čim bolj neobičajno mesto (komolec, prsti na rokah, noga, koleno...). Tisti izmed vas, ki bo ujet bo prevzel vlogo žabona, držati pa se mora za tisto mesto na telesu, kjer se ga je dotaknil prejšnji žabon. Igro bomo stopnjevali tako, da bomo povečevali število čarovnikov.</p>	<p><b>UČNE OBLIKE:</b> Frontalna</p> <p><b>UČNE METODE:</b> metoda razlage, metoda praktičnih del</p> <p><b>NALOGE UČITELJA:</b> Učencem podava navodila za delo. Med igro učence opazujeva in vzpostavljava red, če je potrebno.</p>	<p><b>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</b></p>  <p>- učitelj      - učenci</p> <p>- učenec, ki lovi</p> <p><b>MATERIALNA PRIPRAVA:</b> /</p> <p><b>VARNOSTNA PRIPRAVA:</b> -Preveriva, ali imajo vsi učenci ustrezno športno opremo</p>

<p>- Razvoj gibljivosti, koordinacije, moči - Vaje izvajajo natančno in pravilno.</p>	<p><b>b) Specialno ogrevanje (10 min)</b></p> <p><b>Gimnastične vaje</b> (glej prilogo)</p>	<p><b>UČNE OBLIKE:</b> Frontalna, individualna</p> <p><b>UČNE METODE:</b> Metoda razlage, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela:</p> <p><b>NAVODILA:</b> Učenci se razporedijo po prostoru tako, da ima vsak izmed njih dovolj prostora. Vsi morajo videti demonstracijo vaj.</p> <p><b>NALOGA UČITELJA:</b> Natalija demonstrira in vodi gimnastične vaje. Vesna popravlja morebitne napake izvajanja učencev.</p>	<p>- Spremljava igro, skrbiva za upoštevanje pravil igre (fair play). - Učence opozoriva, da se ne smejo dotikati obraza.</p> <p><b>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</b></p>  <p><b>MATERIALNA PRIPRAVA: /</b></p> <p><b>VARNOSTNA PRIPRAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vzpostavljanje reda</li> <li>- Spoštovanje pravil</li> </ul>
---	---	---	--

			- Povratna informacija
--	--	--	------------------------

## Glavni del – 25 minut

- Učenci na poziv menjujejo mesta.
- Sproščeno izvajajo naravno obliko gibanja (tek).

### 2. GLAVNI DEL (*Igre menjave mest*) (25 min)

#### 1 IGRA:

##### a) Menjava gnezd (vertikalno)

Skupine se postavijo v gnezda (blazine), ki so postavljeni v kote telovadnice. Mesti si izmenjata le po dve in dve skupini hkrati, katere pokličeva. Ko se vse skupine zamenjajo preidemo na drugo igro.

##### b) Menjava gnezd (diagonalno)

Sedaj se skupine menjujejo diagonalno.

##### c) Menjava gnezd z žogo

Učenci morajo blazino na kateri je žoga prenesti na drugo mesto. Pri tem morajo paziti, da jim žoga ne pade z blazine. Če jim pade se ustavijo in žogo vrnejo na blazino. Igra se zaključi, ko vse skupine zamenjajo prostore.

**UČNE OBLIKE:** Frontalna, skupinska

**UČNE METODE:** metoda razlage, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela

#### NAVODILA:

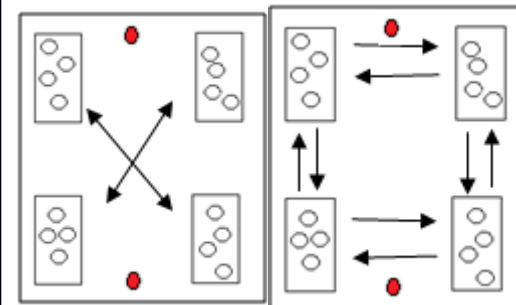
Učence s štetjem razdeliva v 4 skupine in jim naročiva, da vsaka skupina prinese svojo blazino, ki jo postavi v kote telovadnice. Vsako skupino poimenujemo: siničke, vrabčki, lastovke, kukavice. Ko zakličeva npr. siničke, lastovke ti dve skupini zamenjata mesti. Vključiva še žogo, ki jo prinese član vsake skupine.

#### NALOGA UČITELJA:

Učitelj demonstrira skozi razlago.

#### ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:

a) b)



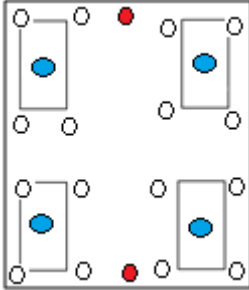

c)



- Učitelj

- Žoga

- Učenec

<p>- Učenci se spoznavajo s padalom</p> <p>- Učenci po navodilih menjajo mesta</p>	<p><b>2 IGRA: Padalo</b> <u>Veter</u> Učenci stojijo okrog padala in ga držijo z obema rokama. Na učiteljev znak začnejo vsi hkrati valovati s padalom gor-dol. Gibi so različni, odvisni od tega kako močan veter piha. <u>Dežnik</u> Učenci stojijo okrog padala. Padalo visoko dvignejo in stečejo proti sredini tako, da se lahko vsi skrijejo pod njega. <u>Zamenjaj prostor</u> a) Otroci sedejo okrog padala in ga primejo. Vsak se prime za eno barvo in ta je njegova. Valovijo s padalom. Učitelj pokliče barvo, npr. vsi, ki držijo rdečo morajo zamenjati mesto v smeri urinega kazalca. b) Padalo dvignejo v zrak in ko je to v najvišjem položaju učitelj pokliče barvo, npr. vsi, ki držijo rdečo morajo zamenjati mesto. Učitelj lahko pokliče tudi več barv naenkrat, vsi morajo zamenjati prostor.</p>	<p><b>UČNE OBLIKE:</b> Frontalna, skupinska <b>UČNE METODE:</b> metoda razlage, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <p><b>NAVODILA:</b> Učencem poveva, da naj se primejo za padalo. Razloživa da bomo s padalom naredili veter. Ko rečeva vetrič bomo valovali počasi, ko rečeva močnejši veter bomo valovali hitreje in ko rečeva burja bomo valovali zelo hitro. Nato razloživa igro dežnik, pri kateri bomo padalo dvignili visoko v zrak in stekli na sredino, se skrili in se vrnili na prvoten položaj. Pri igri zamenjaj prostor se posedemo na tla in še vedno držimo padalo. S padalom rahlo valovimo in ko rečeva barvo se učenci, ki to barvo držijo zamenjajo tako, da stečejo v smeri urinega. Igro ponovimo, le da sedaj padalo dvignemo v zrak in učenci mesta menjajo tako, da stečejo pod padalom.</p>	 <p><b>MATERIALNA</b></p> <p><b>PRIPRAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Blazine</li><li>- Žoge</li></ul> <p><b>VARNOSTNA PRIPRAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Učencem daja jasna navodila in vajo demonstrirava</li><li>- Učence opozoriva naj sledijo navodilom in naj bodo pri izvajanju iger previdni</li></ul> <p><b>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</b></p> 
--	--	--	---

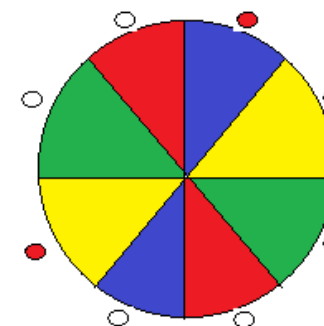
- Učitelj

- Učenec

- Padalo


**MATERIALNA PRIPRAVA:**

- Padalo



**VARNOSTNA PRIPRAVA:**

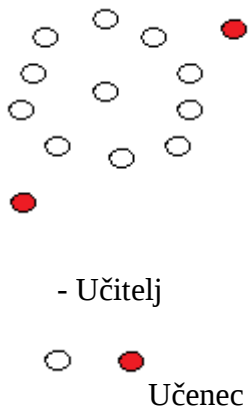
- Učence

 opozoriva, naj bodo previdni, da se ne zaletavajo pri menjavi mest s

sošolci.

**Sklepni del – 5 minut**



<p>- Po izvedbi iger se učenci psihično in fizično sprostijo</p>	<p><b>3. ZAKLJUČNI DEL (5 min)</b></p> <p><b>Igra:</b> Varanje z žogo</p> <p><u>Navodila:</u> Učenci se postavijo v krog, eden pa stoji v sredini in ima v rokah žogo. Podaja jo učencem v krogu v različnem vrstnem redu, lahko tudi večkrat zapored. Preden učenec ujame žogo, mora ploskniti. Če tega ne naredi ali ploskne zaman ali ne ujame žoge, se usede.</p> <p>Posloviva se od učencev.</p>	<p><b>UČNE OBLIKE:</b> skupinska</p> <p><b>UČNE METODE:</b> metode razlage, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela .</p> <p><b>NAVODILA:</b> Učencem rečeva, naj se primejo za roke, da bomo naredili krog. Nato izbereva učenca, ki bo v sredini. Tisti, ki je v sredini meče žogo sošolcem, preden pa sošolec ujame žogo mora ploskniti. Opozoriva jih, da naj pazijo pri metanju žog, da koga ne poškodujejo.</p>	<p><b>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</b></p>  <p>- Učitelj</p> <p>- Učenec</p> <p><b>MATERIALNA PRIPRAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Žoga</li> </ul> <p><b>VARNOSTNA PRIPRAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Učenci morajo upoštevati pravilo, da ne smejo metati žoge v obraz.</li> </ul>
--	---	---	--

<b>ZAČETNI POLOŽAJ</b>	<b>OPIS VAJE</b>	<b>ŠTEVILO PONOVIŠTEV</b>	<b>NAMEN, DEL TELESŠ</b>
Stoja razkoračno. Roke so v bokih.	Z glavo krožimo najprej v desno, nato še v levo.	V vsako smer ponovimo vajo 8x.	Raztezna vaja za vratne mišice.
Stoja razkoračno. Roke so v priročenu.	Krožimo z rokami naprej in nazaj.	Naprej krožimo z obema rokama 8x in nato še nazaj 8x.	Raztezna vaja za roke in ramenski obroč.
Stoja spetno. Roke dvigamo iz predročenu.	Roke sklenemo v predročenu in jih počasi dvigamo, ko jih dvignemo nad glavo stopimo na prste.	Ponovimo 3x.	Raztezna vaja za trup in roke.
Razkoračna stojš.	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	Vaja za trup
Sede na tleh. Noge so iztegnjene in razkrečene.	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 nogi in roki.	8 ponovitev	Krepilna vaja za mišice hrbta.
Leže na hrbtu, noge so pokrčene.	Strižemo z nogami (škarjice)	8 ponovitev	Krepilna vaja za trebušne mišice in mišice nog.
Stoje v razkoraku, v širini bokov/ ramen. Kolena so rahlo skrčena.	Delamo počepe, kolena ne grejo čez prste na nogah, do pravega kota v kolenih.	8 ponovitev	Krepilna vaja za noge.
Stoja spetno. Roke na kolenih.	Krožimo s koleni najprej v desno nato še v levo.	8krat v levo, 8x v desno	Sprostivna vaja za noge.