**UČNA PRIPRAVA PRI ŠPORTNI VZGOJI**

**SPLOŠNI PODATKI:**

|  |
| --- |
| **KANDIDAT:** T. K., N. Š. |
|  |
| **DIDAKTIK:** asist. mag**.** Č. M. |
|  |
| **UČITELJ:** M. L., M. H. |
|  |
| **DATUM:** 19. april 2013 |
|  |
| **ŠOLA:** OŠ Franca Rozmana Staneta |
|  |
| **RAZRED:** 1. c |
|  |
| **ZAP. ŠT. URE:** 4.(11.05 – 11. 50) |
|  |
| **PREDMET:** športna vzgoja |

**VSEBINSKI SKLOP:**

|  |
| --- |
| **Tematski sklop:** Igre z žogo  |
| **Učna enota/vsebina:** Kotaljenje, vodenje z roko, nošenje žoge(poligon) (urjenje) |
| **Učni cilji:****Operativni:**Učenci: * vodijo, kotalijo, nosijo žoge, zadevajo predmete s kotaljenjem žoge, poznajo pojme, ki se pojavljajo v gibanjih in igrah z žogo, spoštujejo športno obnašanje
 |
| * + **Izobraževalni:**

Učenci:* + poznajo pravilno telesno držo
	+ razumejo preprosta pravila elementarnih in drugih iger
	+ poznajo osnovna načela varnosti v telovadnici
 |
| * + **Vzgojni:**

Učenci:* oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, upoštevanje pravil v igrah in športnega obnašanja, odgovorno ravnanje s športno opremo, odgovoren odnos do narave in okolja).
* učenci se sproti navajajo na red in disciplino (Pripravijo pripomočke, pospravijo pripomočke)
* zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri z žogo
 |

**DIDAKTIČNI SKLOP:**

|  |
| --- |
| **Učne metode:** demonstracija, razlaga in pojasnjevanje |
| **Učne oblike:** frontalne, skupinske (poligon) |
| **Učila: /** |
| **Učni pripomočki:** žoge (košarkaška, odbojkarska), stožci, keglji**,** obroči, klop |
| **Gradiva, viri:*** Kovačič, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., dr. Planinšec, J., Hrastar, I., et al. (2011). *Program osnovna šola, ŠPORTNA VZGOJA, učni načrt.* Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
* Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro. Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Fakulteta za šport. Ljubljana.
* Videmšek, M., Stančevič, B. (2004). Popestrimo športno vzgojo. Fakulteta za šport. Ljubljana.
 |
| **Stopnja učnega procesa:** urjenje |
| **Medpredmetne povezave:** spoznavanje okolja in slovenski jezik |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cilji** | **Potek učne ure - vsebine** | **Metodični napotki** | **Organizacijska, materialna in varnostna priprava** |
| **Pripravljalni del -15 minut** |
| * Se ogrevajo in pripravijo na nadaljnje delo
* motivacija
* *razvijajo gibljivost, koordinacijo, moč*
* *razgibajo posamezne mišične skupine*
 | 1. **UVOD**
2. **Uvodno dinamično ogrevanje:**

 kdo se boji črnega moža1. **Specialno ogrevanje (10 min)**

**GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO***(glej prilogo)* | **UČNE OBLIKE:** Frontalna **UČNE METODE:** razlaga in pojasnjevanje, demonstracijaUčencem podava navodila za delo.*Igrali se bomo igro »kdo se boji črnega moža«. Črni mož se bo postavil za črto pod enim košarkaškim košem, vsi ostali pa za črto pod nasprotnim košarkaškim košem. Črni mož bo vprašal: »Kdo se boji črnega moža?« Ostali pa boste odgovorili: »Nihče.« in skušali steči na drugo stran igrišča, ne da bi vas Črni mož ulovil. Črni mož se po lovu postavi na mesto, kjer so najprej stali ostali in znova zastavi vprašanje. Če se črni mož koga dotakne, ta postane njegov pomočnik in skupaj z njim lovi ostale. Zmaga tisti, ki je zadnji ulovljen.***Razdelitev nalog:***Nastja:* *- Poda navodila za delo* *- Demonstracija**Tanja:* - Opazuje učence- Vzpostavlja red- Popravlja napačno izvajanje**UČNE OBLIKE:** Frontalna, skupinska**UČNE METODE:** razlaga in pojasnjevanje, demonstracijaUčence razporediva po prostoru tako: - da ima vsak izmed njih dovolj prostora, -da vsak izmed njih vidi demonstracijo vaje - učenci stojijo nasproti učitelja- Ob izvedbi vaj učence opozarjava na pravilno izvedbo vaje, jim dajeva povratno informacijo in jih po potrebi popraviva- med izvajanjem vaj štejeva ponovitve izvajanja vaj | **ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:**http://i38.tinypic.com/ngpyli.jpg**MATERIALNA PRIPRAVA: /****VARNOSTNA PRIPRAVA:**-Preveriva, ali imajo vsi učenci ustrezno športno opremohttp://i38.tinypic.com/ngpyli.jpg**ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:**Spremljava igro, skrbiva za upoštevanje pravil igre (fair play), skrbiva za pozitivne odnose in poštenost.**MATERIALNA PRIPRAVA:** *žoge***VARNOSTNA PRIPRAVA:** * Vzpostavljanje reda
* Spoštovanje pravil
* Povratna informacija
 |
| **Glavni del – 30 minut** |
| * *Uskladijo delo rok in nog in pravilno izvajajo enostavna gibanja*
* *Se spoznajo in naučijo voditi žogo*
* *razvijati vztrajnost*
* *razvijanje funkcionalne sposobnosti*
* *znajo kotaliti žogo v gibanju*
 | 1. **GLAVNI DEL** *(poligon 30 min)*

**1. POLIGON:(10 min)**Vodenje žoge z roko okoli stožcev v prvi vrsti, na koncu met v obroč ter vodenje okoli obročev v drugi vrsti.**2. POLIGON**: **(10 min)**Kotaljenje žoge z roko po tleh okrog stožcev, na koncu zbijanje kegljev z obema rokama, nato kotaljenje žoge po klopi in hoja ob njej.  | **UČNE OBLIKE:**Frontalna, skupinska**UČNE METODE:** razlaga in pojasnjevanje, demonstracija* -Učence razdeliva v dve skupini
* -Določiva mesto poligona ter pred izvajanjem ob razlagi demonstrirava način gibanja
* -Učencem podava navodila za postavitev poligona
* -Po opravljenem poligonu z otroki ugotovimo, kje v igri bi ta element uporabili, v napadu ali obrambi, katero pravilo je treba pri tem elementu upoštevati.
* -Učence med izvajanjem opazujeva, po potrebi jih ustaviva in podava navodila še enkrat.

**Razdelitev nalog:** Nastja, Tanja: vsaka imava svojo skupino otrok pri poligonu, katerega izvajajo približno deset minut, nato zamenjava skupini. | **ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:****http://i38.tinypic.com/ngpyli.jpg****MATERIALNA PRIPRAVA: /****VARNOSTNA PRIPRAVA:*** Učencem dava jasna navodila za razdelitev v skupine in zadolžitev za postavitev pripomočkov
* Učence opozoriva naj sledijo navodilom in bodo pri izvajanju iger previdni ter dosledni

**ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:**http://i38.tinypic.com/ngpyli.jpg**MATERIALNA PRIPRAVA:** stožci, žoge, obroči, klop, keglji**VARNOSTNA PRIPRAVA:*** Učencem dava jasna navodila in vajo demonstrirava
* Učence opozoriva naj sledijo navodilom in bodo pri izvajanju iger previdni
 |
| **Sklepni del – 5 minut** |
| * Po izvedbi iger se učenci psihično in fizično sprostijo ter umirijo
 | **ZAKLJUČNI DEL** **(5 min)****IGRA**:  **Kdo je vrgel?** | **UČNE OBLIKE:** frontalna, skupinska**UČNE METODE:** metode razlage in pojasnjevanja, metoda razgovora*Učenci naredijo krog, na sredini sedi igralec, ki položi glavo na kolena in miži. Učenci si v**krogu nekajkrat podajajo žogo, nato pa jo rahlo zakotalijo v srednjega. Po vsakem zadetku**srednji odkrije oči in skuša ugotoviti, kdo je vrgel žogo. Če ugane, se zamenjata.***Razdelitev nalog:** *Nastja:* poda navodila igre*Tanja*: se zahvali za sodelovanje | **ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:****http://i38.tinypic.com/ngpyli.jpgMATERIALNA PRIPRAVA:*** žoga

**VARNOSTNA PRIPRAVA:*** Spoštovanje navodil.
 |

**PRILOGA 1: Gimnastične vaje**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ZAČETNI POLOŽAJ** | **OPIS VAJE** | **ŠTEVILO PONOVITEV** | **NAMEN, DEL TELESA** |
| Stoja razkoračno. Roke so v priročenju. | Potiskanje glave gor in dol. | držimo 10 sekund dol in 10 dol | Raztezna vaja za vratne mišice. |
| Stoja razkoračno. Roke so nad glavo.  | Žogo držimo v rokah in z iztegnjenimi rokami krožimo z žogo nad glavo.  | 10x v levo, 10x v desno | Raztezna vaja za ramenski obroč in vratne mišice.  |
| Stoja razkoračno. Roke so v predročenju. | Z žogo v roki z obema rokama potisnemo žogo v levo in v desno.  | 2x v levo in zadržimo 8 sekund, 2x v desno in zadržimo 8 sekund | Raztezna vaja za roke.  |
| Stoja razkoračno. Roke so v odročenju.  | Roke imamo v višini ramenskega obroča v eni roki imamo žogo in nihamo v kratkih nihljajih.  | 10 x z desno10 x z levo | Krepilna vaja za roke.  |
| Stoja razkoračno. Roke so nad glavo.  | Izmeničnodelamo odklone v eno in drugo stran.  | 5x v desno, 5x v levo | Raztezna vaja za trup. |
| Stoja razkoračno. Roke so nad glavo. | Izmenično delamo zaklone in predklone.  | 5x naprej, 5x nazaj | Raztezna vaja za trup.  |
| Stoja razkoračno. Roke so nad glavo.  | Krožimo z boki v obe smeri.  | 5 krogov v eno in 5 v drugo stran. | Raztezna vaja za trup. |
| Ena noga je rahlo pokrčena v prednoženju. | S to nogozamahujemo nazaj (v zanoženje). Pri tej vaji držimo žogo v predročenju.  | 5x z levo nogo, 5x z desno nogo | Raztezna vaja za noge.  |
| Stojimo rahlo raznožno. Roke so v predročenju. | Zamahujemo z nogo v prednoženje in se dotikamo žoge.  | 5x z levo, 5x z desno  | Raztezna vaja za noge.  |
| Ležimo na trebuhu. Roke so iztegnjene. | Dvigujemo trup. | 8x  | Krepilna vaja za trup.  |
| Ležimo na hrbtu. Noge imamo pokrčane. Roke so iztegnjene.  | izmenično se z žogo dotikamo kolena desnega in levega.  | 5x do levega, 5x do desnega | Krepilna vaja za trup.  |
| Sed razkoračno. | Odklon v obe smeri. Žogo imamo v roki in se z njo dotikamo stopala.  | 5x do desnega stopala, 5x do levega stopala | Raztezna vaja za trup,noge, roke.  |