

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:

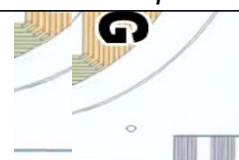
Tematski sklop: Igre z žogo
Učna enota/vsebina: Kotaljenje, vodenje z roko, nošenje žoge(poligon) (urjenje)
Učni cilji: Operativni: Učenci: <ul style="list-style-type: none">• vodijo, kotalijo, nosijo žoge, zadevajo predmete s kotaljenjem žoge, poznajo pojme, ki se pojavljajo v gibanjih in igrah z žogo, spoštujejo športno obnašanje
Izobraževalni: Učenci: <ul style="list-style-type: none">• poznajo pravilno telesno držo• razumejo preprosta pravila elementarnih in drugih iger• poznajo osnovna načela varnosti v telovadnici
Vzgojni: Učenci: <ul style="list-style-type: none">o 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).o učenci se sproti navajajo na red in disciplino (Pripravijo pripomočke, pospravijo pripomočke)

- o 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, odbojgarska), stožci, keglji, obroči, klop
Gradiva, viri: <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Pistotnik, B. (1995). <i>Vedno z igro. Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas</i>. Fakulteta za šport. Ljubljana. • Videmšek, M., Stančevič, B. (2004). <i>Popestrimo športno vzgojo</i>. Fakulteta za šport. Ljubljana.
Stopnja učnega procesa: urjenje
Medpredmetne povezave: spoznavanje okolja in slovenski jezik

Cilji	Potek učne ure - vsebine	Metodični napotki	Orga varn
Pripravljalni del -15 minut			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se ogrevajo in pripravijo na nadaljnje delo ➤ motivacija 	1. UVOD a) Uvodno dinamično ogrevanje: kdo se boji črnega moža	UČNE OBLIKE: Frontalna UČNE METODE: razlaga in pojasnjevanje, demonstracija Učencem podava navodila za delo. <i>Igrali se bomo igro »kdo se boji črnega moža«. Črni mož se bo postavil za črto pod enim košarkaškim košem, vsi ostali pa za</i>	ORG



<ul style="list-style-type: none"> ➤ razvijajo gibljivost, koordinacijo, moč ➤ razgibajo posamezne mišične skupine 	<p style="text-align: center;">b) Specialno ogrevanje (10 min)</p> <p style="text-align: center;"><u>GIMNASTIČNE VAJE Z ŽOGO</u> (glej prilogo)</p>	<p>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.</p> <p>Razdelitev nalog: <u>Nastja:</u> - Poda navodila za delo - Demonstracija <u>Tanja:</u> - Opazuje učence - Vzpostavlja red - Popravlja napačno izvajanje</p> <p>UČNE OBLIKE: Frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: razlaga in pojasnjevanje, demonstracija</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 <ul style="list-style-type: none"> - Ob izvedbi vaj učence opozarjava na pravilno izvedbo vaje, jim daje povratno informacijo in jih 	<p>Spremeniti upoštevati skrbivo poštevati</p> <p>MATIČNA</p> <p>VARNOST</p> <ul style="list-style-type: none"> - - -
--	---	---	--

		po potrebi popraviva - med izvajanjem vaj štejeva ponovitve izvajanja vaj	
Glavni del - 30 minut			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uskladijo delo rok in nog in pravilno izvajajo enostavna gibanja ➤ Se spoznajo in naučijo voditi žogo ➤ razvijati vztrajnost 	<p>c) GLAVNI DEL (poligon 30 min)</p> <p>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.</p>	<p>UČNE OBLIKE:Frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: razlaga in pojasnjevanje, demonstracija</p> <ul style="list-style-type: none"> - -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. <p>Razdelitev nalog: Nastja, Tanja: vsaka imava svojo skupino otrok pri poligonu, katerega izvajajo približno deset minut, nato zamenjava skupini.</p>	<p>ORG</p> <p>ORG</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>razvijanje funkcionalne sposobnosti</i> ➤ <i>znajo kotaliti žogo v gibanju</i> 	<p>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.</p>		-
<p>Sklepni del - 5 minut</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - Po izvedbi iger se učenci psihično in fizično sprostijo ter umirijo 	<p>ZAKLJUČNI DEL (5 min)</p> <p>IGRA: Kdo je vrgel?</p>	<p>UČNE OBLIKE: frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: metode razlage in pojasnjevanja, metoda razgovora</p> <p><i>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 ugame, se zamenjata.</i></p> <p>Razdelitev nalog: <i>Nastja:</i> poda navodila igre <i>Tanja:</i> se zahvali za</p>	<p>ORGANIZACIJSKI MATERIAL:</p> <p>- VALJ: -</p>

		sodelovanje	
--	--	-------------	--

PRILOGA 1: Gimnastične vaje

ZAČETNI POLOŽAJ	OPIS VAJE	ŠTEVILO PONOVIŠEV
Stoja razkoračno. Roke so v priročenu.	Potiskanje glave gor in dol.	držimo 10 sekund dol in 10 dol
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
Stoja razkoračno. Roke so v predročenu.	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
Stoja razkoračno. Roke so v odročenu.	Roke imamo v višini ramenskega obroča v eni roki imamo žogo in nihamo v kratkih nihljajih.	10 x z desno 10 x z levo
Stoja razkoračno. Roke so nad glavo.	Izmenično delamo odklone v eno in drugo stran.	5x v desno, 5x v levo
Stoja razkoračno. Roke so nad glavo.	Izmenično delamo zaklone in predklone.	5x naprej, 5x nazaj
Stoja razkoračno. Roke so nad glavo.	Krožimo z boki v obe smeri.	5 krogov v eno in 5 v drugo stran.
Ena noga je rahlo pokrčena v prednoženju.	S to nogo zamahujemo nazaj (v zanoženje). Pri tej vaji držimo žogo v predročenu.	5x z levo nogo, 5x z desno nogo
Stojimo rahlo raznožno. Roke so v predročenu.	Zamahujemo z nogo v prednoženje in se dotikamo žoge.	5x z levo, 5x z desno
Ležimo na trebuhu. Roke so iztegnjene.	Dvigujemo trup.	8x
Ležimo na hrbtu. Noge imamo pokrčane. Roke so iztegnjene.	izmenično se z žogo dotikamo kolena desnega in levega.	5x do levega, 5x do desnega
Sed razkoračno.	Odklon v obe smeri. Žogo imamo v roki in se z njo dotikamo stopala.	5x do desnega stopala, 5x do levega stopala