**PRIPRAVA NA VZGOJNO - IZOBRAŽEVALNO DELO**

**Športna vzgoja**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OŠ:** Kamnica |  | **RAZREDNIK:** S. D. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MENTOR:**  asist. mag. Č. M. |  | **KANDIDATKI:**  A. S., K. B. |

**RAZRED:** 2. a

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DATUM:** 19 .4. 2013 |  | **URA:** 2 |

|  |  |
| --- | --- |
| **TEMATSKI SKLOP** | Gimnastična ABC |
| **UČNA VSEBINA** | Naskok in odriv z odskočne deske |

**UČNI CILJI**

Operativni:

*Učenci:*

* spoznajo nov športni rekvizit – odskočno desko,
* učijo se pravilne tehnike skakanja s pomočjo deske,

Izobraževalni:

*Učenci:*

* razvijajo spretnost in koordinacijo celega telesa,
* razvijajo osnovne motorične sposobnosti in spretnosti,
* poznajo povezavo med gibanjem in zdravim načinom življenja,
* zadovoljijo potrebo po gibanju.

Vzgojni:

*Učenci:*

* z gibanjem skrbijo za svoje zdravje,
* upoštevajo navodila in tako pripomorejo k varni izvedbi nalog,
* se navajajo na medsebojno pomoč.

**UČNE METODE**

* metoda razlage,
* metoda demonstracije,
* metoda praktičnega dela

**UČNE OBLIKE**

* frontalna oblika
* skupinska oblika

**UČNI PRIPOMOČKI IN POMAGALA**

|  |
| --- |
| - kolebnice, obroči, odskočna deska, skrinja, klopca  - ustrezna športna oprema  - piščalka |

**Stopnja učnega procesa:**

Podajanje novih učnih vsebin

**Medpredmetne povezava:**

* Slovenščina - orientacija v prostoru (gor, dol, levo, desno, nazaj, naprej)
* Matematika - štetje pri razgibavanju

**LITERATURA**

|  |
| --- |
| * Novak, D., Kovač, M., & Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport. * Vajngerl, B. (1993). *Športna ritmična gimnastika.* Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. * <http://www.mizks.gov.si/fileadmin/mizks.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf> |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cilji** | **Potek učne ure – vsebine** | **Metodični napotki** | **Materialna, varnostna in organizacijska priprava** |
| **Pripravljalni del ( ČAS: 10 min. )** | | | |
| -učenci upoštevajo pravila igre,  -učenci skozi igro ogrejejo celotno telo, razvijajo tekalne sposobnosti, sposobnosti opazovanja,  -učenci se pripravijo na intenzivnejšo aktivnost v glavnem delu.  -učenci razgibajo vratne mišice, roke, zapestja, hrbtne mišice, boke, noge, gležnje. | 1. **Tekalna igra**: KAČJE GLAVE   *(5 minut)*  Učenci se igrajo igro kačje glave po navodilih.   1. **Gimnastične vaje**   Priloga 1 *(5minut)* | **FRONTALNA, SKUPINSKA OBLIKA**  m. razlage  m. praktičnega dela  »Ogreli se bomo z igro »Kačje glave«. Dva učenca sta kačji glavi in želita imeti čim daljši rep. Imela ga bosta tako, da bosta ulovila čim več učencev. Ko ulovita kakšnega učenca, se primete za roke in skupaj lovite še preostale. Zmagala bo tista kača, ki bo imela najdaljši rep.«  Učence spremljam in pazim na njihovo pravilno izvedbo, upoštevanje navodil in varnost.  **FRONTALNA OBLIKA**  m. demonstracije  m. praktičnega dela  Učenci se postavijo  tako, da me vidijo frontalno pri demonstraciji vaj in tako, da imajo dovolj prostora.  Izvajamo gimnastične vaje. Vsako vajo ponovimo 10-krat. | Materialna: /  Varnostna: učenci pazijo, da se med igro ne zaletijo drug v drugega.  Organizacijska:  Materialna: /  Varnostna: učenci me dobro vidijo in pozorno spremljajo demonstracijo in navodilo izvajanja vaje, pazim, da ne pride do poškodb.  Organizacijska: *glej prilogo!* |
| **Glavni del (ČAS: 30 min.)** | | | |
| - Učenci znajo izvesti pravilen zalet in sonožen odriv, skok ter preskok.  - naučijo se pravilnega zaleta in naskoka.  -učenci znajo izvesti pravilen odriv in skok na nižjo skrinjo.  - Učenci znajo izvesti pravilen naskok in odriv z odskočne deske | OBHODNA VAJA   1. **naloga: Vaje z obroči**   *(5minut)*  Z zaletom sonožno skočijo v obroče nato pa še sonožno preskočijo kolebnici, ki predstavljata jarek.   1. **naloga: Preskakovanje klopi**   *(5minut)*  Učenci izvedejo sonožen skok levo-desno (v obroče) ter odriv na klopci. Na koncu še 3x skočijo s kolebnico.   1. **naloga: Sonožni odriv in naskok na nižjo skrinjo** *(5minut)*   Učenci z zaletom sonožno skočijo v obroč se iz obroča odrinejo in skočijo na nižjo skrinjo. Nato sonožno skačejo v obroče (skupaj – narazen)   1. **naloga: Odriv z odskočne deske in naskok na skrinjo**   Učenci se sonožno odrinejo z odskočne deske in v kleku ali čepu naskočijo na skrinjo. Sonožni skok v obroč in preskakovanje kolebnice. | **FRONTALNA OBLIKA**  m. razlage  m. demonstracije  m. praktičnega dela  Učenci prinesejo tri obroče in kolebnice in jih postavijo na določena mesta. Demonstrirava prvo vajo.  **FRONTALNA in INDIVIDUALNA OBLIKA**  m. razlage,  m. demonstracije,  m. praktičnega dela.  Učencem demonstrirava vajo. Pokažem jim pravilen zalet in sonožen skok, ter pravilen odriv na klopci (glava gor, roke ne držijo klopce ampak so na njej)  **FRONTALNA OBLIKA in INDIVIDUALNA OBLIKA**  m. razlage,  m. demonstracije,  m. praktičnega dela  Učencem demonstrirava vajo; pokaževa jim pravilen odriv iz obroča ter skok na nižjo skrinjo.  **FRONTALNA OBLIKA in INDIVIDUALNA OBLIKA**  m. razlage,  m. demonstracije,  m. praktičnega dela  Učencem demonstrirava vajo; Pokaževa jim pravilen naskok in odriv iz odskočne deske. | Materialna: obroči, kolebnici.  Varnostna: pazim, da se učenci ne poškodujejo in da pravilno izvajajo vadbo, zagotovim jim dovolj prostora za izvedbo.  Organizacijska:  *glej prilogo!*  Materialna: klop, obroči  Varnostna: pazim, da imajo učenci dovolj prostora, pravilno izvedejo vajo in da se ne poškodujejo.  Organizacijska:  *glej prilogo!*  Materialna: obroči, skrinja  Varnostna: učence ob izvedbi vaje varujem in nadzorujem, zagotovim jim dovolj prostora za nemoteno gibanje.  Organizacijska: *glej prilogo!*  Materialna: skrinja, odrivna deska, obroč, kolebnica  Varnostna: učence ob izvedbi vaje varujem in nadzorujem, zagotovim jim dovolj prostora za nemoteno gibanje.  Organizacijska: *glej prilogo!* |

|  |
| --- |
| **Sklepni del (Čas: 5 min.)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| -učenci se po aktivni učni uri sprostijo,  - se navajajo na medsebojno pomoč in skupinsko delo. | 1. **Mirna igra**: OGLEDALO   Učenci se razdelijo v pare. Eden izmed para izvaja gibe, drug učenec pa je njegovo ogledalo in ga posnema. Ko se ogledalo zmoti, zamenjata vlogi. | **FRONTALNA, SKUPINSKA OBLIKA** m. razlage in m. praktičnega dela.  »Razdelili se boste pare. Eden izmed para izvaja gibe, se premika ... , drug pa stoji njemu nasproti in je njegovo ogledalo; ga v vsem posnema. Ko se ogledalo zmoti, zamenjata vlogi.« | Materialna: /  Varnostna: Učence pozorno spremljam, da ne pride do poškodb.  Organizacijska: |

PRILOGA: ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.naloga: sonožni skoki v obroče** | **2.naloga: preskakovanje klopi** | **3.naloga: sonožni odriv in naskok na nižjo skrinjo** | **4.naloga:** **odriv z odskočne deske in naskok na skrinjo** |