

# 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 odziv 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](http://www.mizks.gov.si/fileadmin/mizks.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf)

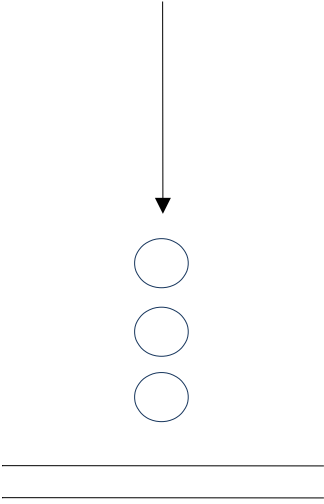
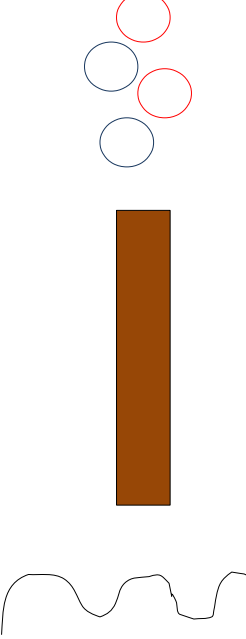
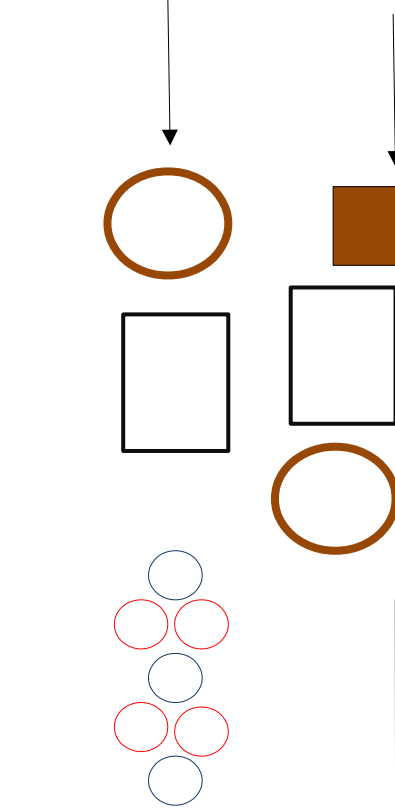
Cilji	Potek učne ure – vsebine	Metodični napotki
<b>Pripravljalni del ( ČAS: 10 min. )</b>		
-učenci upoštevajo pravila igre, -učenci skozi igro ogrejejo celotno telo, razvijajo tekalne sposobnosti,	<b>1. Tekalna igra: KAČJE GLAVE</b> (5 minut)	<b>FRONTALNA, SKUPINSKA OBLIKA</b> m. razlage



<p>sposobnosti opazovanja, -učenci se pripravijo na intenzivnejšo aktivnost v glavnem delu.</p>	<p>Učenci se igrajo igro kačje glave po navodilih.</p>	<p>m. praktičnega dela »Ogrela se bomo z igro »Kačje glave«. Dva učenca sta kačji glave 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 preostale. Zmagala bo tista kača, ki bo imela najdaljši rep.« Učence spremljam in pazim na njihovo pravilno izvedbo, upoštevanje navodil in varnost.</p>
<p>-učenci razgibajo vratne mišice, roke, zapestja, hrbtne mišice, boke, noge, gležnje.</p>	<p><b>2. Gimnastične vaje</b> Priloga 1 (5minut)</p>	<p><b>FRONTALNA OBLIKA</b> 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.</p>
<p><b>Glavni del (ČAS: 30 min.)</b></p>		
<p>- Učenci znajo izvesti pravilen zalet in sonožen odziv, skok ter preskok.  - naučijo se pravilnega zaleta in naskoka.</p>	<p style="text-align: center;"><b>OBHODNA VAJA</b></p> <p><b>1. naloga: Vaje z obroči</b> (5minut) Z zaletom sonožno skočijo v obroče nato pa še sonožno preskočijo kolebnici, ki predstavljata jarek.</p> <p><b>2. naloga: Preskakovanje klopi</b> (5minut) Učenci izvedejo sonožen skok levo-desno (v obroče) ter odziv na klopci. Na koncu še 3x skočijo s kolebnico.</p>	<p><b>FRONTALNA OBLIKA</b> m. razlage m. demonstracije m. praktičnega dela Učenci prinesejo tri obroče in kolebnice in jih postavijo na določena mesta. Demonstrirava prvo vajo.</p> <p><b>FRONTALNA in INDIVIDUALNA OBLIKA</b> m. razlage, m. demonstracije, m. praktičnega dela. Učencem demonstrirava vajo. Pokažem jim pravilen zalet in sonožen skok, ter pravilen odziv na klopci (glava gor, roke ne držijo klopcu ampak so na njej)</p>

<p>-učenci znajo izvesti pravilen odriv in skok na nižjo skrinjo.</p> <p>- Učenci znajo izvesti pravilen naskok in odriv z odskočne deske</p>	<p><b>3. naloga: Sonožni odriv in naskok na nižjo skrinjo (5minut)</b></p> <p>Učenci z zaletom sonožno skočijo v obroč se iz obroča odrinejo in skočijo na nižjo skrinjo. Nato sonožno skačejo v obroč (skupaj – narazen)</p> <p><b>4. naloga: Odziv z odskočne deske in naskok na skrinjo</b></p> <p>Učenci se sonožno odrinejo z odskočne deske in v kleku ali čepu naskočijo na skrinjo. Sonožni skok v obroč in preskakovanje kolebnice.</p>	<p><b>FRONTALNA OBLIKA in INDIVIDUALNA OBLIKA</b></p> <p>m. razlage, m. demonstracije, m. praktičnega dela</p> <p>Učencem demonstrirava vajo; pokaževa jim pravilen odriv iz obroča ter skok na nižjo skrinjo.</p> <p><b>FRONTALNA OBLIKA in INDIVIDUALNA OBLIKA</b></p> <p>m. razlage, m. demonstracije, m. praktičnega dela</p> <p>Učencem demonstrirava vajo; Pokaževa jim pravilen naskok in odziv iz odskočne deske.</p>
<p><b>Sklepni del (Čas: 5 min.)</b></p>		
<p>-učenci se po aktivni učni uri sprostijo,</p> <p>- se navajajo na medsebojno pomoč in skupinsko delo.</p>	<p><b>5. Mirna igra: OGLEDALO</b></p> <p>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.</p>	<p><b>FRONTALNA, SKUPINSKA OBLIKA</b></p> <p>m. razlage in m. praktičnega dela</p> <p>»Razdelili se boste pare. Eden izmed para izvaja gibe, se premika ... , drug pa stoji njemu nasproti in je njegovo ogledalo v vsem posnema. Ko se ogledalo zmoti, zamenjata vlogi.«</p>

PRILOGA: ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA

<p><b>1.naloga: sonožni skoki v obroče</b></p> 	<p><b>2.naloga: preskakovanje klopi</b></p> 	<p><b>3.naloga: sonožni odziv in naskok na nižjo skrinjo</b></p> 
--	---	---