

UČNA PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNE VZGOJE

KANDIDATKI:	K. B., M. G.
DIDAKTIK:	asist. mag. Č. M.
UČITELJICA:	prof. K. O.
DATUM:	20. 5. 2013
ŠOLA:	OŠ Kamnica
RAZRED:	1.a
ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:	1. šolska ura (8.30 – 9.15)
PREDMET:	Športna vzgoja
TEMATSKI SKLOP:	Gimnastična abeceda
UČNA ENOTA/ VSEBINA:	Naskok v klek na skrinjo

UČNI CILJI:

OPERATIVNI:	<input type="checkbox"/> Učenci znajo izvesti naskok v klek na skrinjo.
IZOBRAŽEVALNI:	<input type="checkbox"/> Učenci vedo, da se je potrebno pred vadbo ustrezno ogreti <input type="checkbox"/> Učenci poznajo različna orodja in športne pripomočke <input type="checkbox"/> Učenci poznajo osnovna načela varnosti v telovadnici
VZGOJNI:	<input type="checkbox"/> Učenci se navajajo na red <input type="checkbox"/> Učenci se navajajo na pospravljanje športnih pripomočkov ob koncu učne ure <input type="checkbox"/> Učenci sodelujejo med seboj <input type="checkbox"/> Učenci razumejo in upoštevajo navodila za izvedbo vaj v poligonu

UČNE METODE:	<input type="checkbox"/> Verbalno – tekstualne metode (metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda razgovora) <input type="checkbox"/> Ilustrativno – demonstracijske metode (metoda demonstracije) <input type="checkbox"/> Metoda praktičnih del
UČNE OBLIKE:	<input type="checkbox"/> Frontalna <input type="checkbox"/> Skupinska (obhodna vadba) <input type="checkbox"/> Individualna

UČILA:	/
UČNI PRIPOMOČKI:	<input type="checkbox"/> Švedska skrinja <input type="checkbox"/> Klopi <input type="checkbox"/> Obroči <input type="checkbox"/> Kolebnica <input type="checkbox"/> Stožci <input type="checkbox"/> Blazina <input type="checkbox"/> Odrivna deska
GRADIVA, VIRI:	<input type="checkbox"/> Učni načrt. Program osnovna šola. <i>Športna vzgoja</i> . Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2011 <input type="checkbox"/> Novak, D., Kovač., M., idr. (2008). <i>Gimnastična abeceda</i> . Ljubljana: Fakulteta za šport
STOPNJA UČNEGA PROCESA:	<input type="checkbox"/> Podajanje novih učnih vsebin
MEDPREDMETNE POVEZAVE:	<input type="checkbox"/> Matematika (štetje med izvajanjem specialnega ogrevanja)

Cilji	Potek učne ure - vsebine	Metodični napotki	Organizacijska, materialna in varnostna priprava
Pripravljalni del – 13 minut			
<ul style="list-style-type: none"> - Učenci se razgibajo in ogrejejo. - Učenci so motivirani za delo. - Učenci se pri igri zabavajo. 	<p>1. UVOD</p> <p>a) Igra Dobra vila (5 min)</p> <p>En učenec je lovec (dobi kapo), eden pa je dobra vila (dobi paličico). Lovec lovi ostale, ki prosto tekajo po igrišču. Ujeti učenci morajo leči na tla. Dobra vila hodi naokrog, se s palčko dotika ležečih igralcev in jih tako “obudi”, da se zopet lahko vrnejo v igro. Lovec dobre vile ne more ujeti. Vloge večkrat menjamo.</p> <p>Po določenem času igro ponovimo, s tem da določimo 2 nova lovca.</p>	<p>UČNE OBLIKE: Frontalna</p> <p>UČNE METODE: metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <p>Učencem razloživa pravila igre.</p> <p>M: Razloži pravilo.</p> <p>K: Razdeli paličico in kapo.</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej prilogo: Organizacijska slika telovadnice</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA: -Učencem (vili in lovcu) daja kapo in paličico.</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA: - Pri učencih preveriva ustreznost športne opreme. - Spremljava igro. - Skrbiva za to, da učenci upoštevajo pravila igre. - Skrbiva za pozitivno vzdušje in spoštovanje med učenci.</p>

<p>- Učenci se navajajo se na pravilno izvedbo vsake posamezne vaje. - Učenci razvijajo gibalne sposobnosti.</p>	<p>b) Specialno ogrevanje (8 min)</p> <p>K: vodi razgibavanje prvih 5 vaj M: vodi razgibavanje drugih 5 vaj</p> <p>- Raztezalne vaje za roke</p> <p>Odkloni. 8 v levo, 8 desno.</p> <p>- Raztezalne vaje za zapetje</p> <p>Sklenemo dlani ter sučemo zapetja 5x v eno smer in 5x v drugo smer. Žoga je na tleh pred nami.</p> <p>- Raztezalne vaje za noge</p> <p>Zibamo s potiskom levega boka naprej in dol, nato ponovimo enako z drugo nogo (leva koračno naprej) – 8 ponovitev.</p> <p>- Raztezalne vaje za trup</p> <p>Zasuki v levo in desno. 8 ponovitev.</p>	<p>UČNE OBLIKE: Frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: Metoda razlage, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela:</p> <p>K: Učence razporediva po prostoru tako:</p> <ul style="list-style-type: none"> - da ima vsak izmed njih dovolj prostora, to preveriva tako, da jim rečeva naj se vsak z iztegnjenimi rokami obrne okoli svoje osi - da stojijo nasproti učitelja in tako lažje spremljajo demonstracijo vaje <p>M in K: Ob izvedbi vaj učence:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opozarjava na pravilno izvedbo vaje - jim daje povratne informacije <p>M in K: Med izvajanjem vaj glasno štejeva ponovitve izvajanja vaj.</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej priložo: Organizacijska slika telovadnice</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA: /</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA: Ena študentka vodi gimnastične vaje, druga pa opazuje učence in jim daje povratne informacije ter poskrbi, da so učenci dovolj narazen, da ne udarijo drugega.</p>
--	--	---	---

	<ul style="list-style-type: none">- Krepilne vaje za roke Iz opore čepno preidemo v oporo ležno (8 ponovitev) - Krepilne vaje za krepitev hrbtnih mišic Zaklon v leži na trebuhu z izmeničnim dvigovanjem rok in nogi. - Krepilne vaje za noge Iz položaja stoje snožno izvajamo skoke skrčno. - Krepilne vaje za noge Iz položaja stoje snožno izvajamo poskoke z odzivom levo in desno. - Sprostitev mišic rok in nog Hkrati stresamo roko, v kateri ni žoge in nasprotno nogo. Nato damo žogo v drugo roko in ponovimo stresanje (2x po 5 sekund).		
--	--	--	--

Glavni del – 30 minut

<ul style="list-style-type: none">- Učenci znajo prenesti težo iz rok na noge.- Učenci znajo odskočiti enonožno in sonožno doskočiti.- Učenci se urijo v odrivu.	<p>2. GLAVNI DEL</p> <p><u>Obhodna vadba (16 min) 1. del</u></p> <p>1. POSTAJA: Klop in kolebnica (4 min)</p> <p>Za cilj prenos teže iz rok na noge bodo učenci sedli na klop, roke položili daleč predse na klop, prenesli težo iz rok na noge ter se z rokami premaknejo naprej. Ko pridejo tako do konca klopi, sledi kolebnica po kateri hodijo tako, da nogo prestavijo pred nogo, pri tem pazijo na ravnotežje in ko je kolebnice konec, z eno nogo odskočijo in sonožno doskočijo na tla predse.</p> <p>2. POSTAJA: Obroči (4 min)</p> <p>Vaja za odriv. Učenci se enonožno odrinejo in sonožno doskočijo v obroč. Iz obroča stopijo in ponovno ponovijo vajo. Vse do konca obročev</p>	<p>UČNE OBLIKE: Frontalna, skupinska, individualna</p> <p>UČNE METODE: metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <p>M: Učence razdeli v skupine in jim razdeli kartončke, da znajo postaviti posamezne postaje (če ni poligon postavljen vnaprej).</p> <p>Vsem učencem demonstrirava način gibanja pri posameznih postajah (Klara demonstrira prvi dve postaji, Maša drugi dve postaji). Poveva jim, da se bodo skupine menjavale ob žvižgu na piščalko.</p> <p>Učence po skupinah razvrstiva po postajah. Po postajah se menjajo na 4 minute.</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej prilogo: Organizacijska slika telovadnice</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Skrinja<input type="checkbox"/> Odrivna deska<input type="checkbox"/> Blazina<input type="checkbox"/> Stožci<input type="checkbox"/> Kolebnica<input type="checkbox"/> Klop<input type="checkbox"/> Obroči <p>VARNOSTNA PRIPRAVA: Učencem daja jasna navodila in »postaje« demonstrirava. Učence opozoriva naj sledijo navodilom in bodo pri izvajanju previdni.</p>
--	--	---	---

3. POSTAJA: švedska skrinja in stožci

(4 min)

Učenci tečejo do skrinje. Pred skrinjo pravilno sonožno skočijo na odrivno desko in se sonožno odrivajo. Roke postavijo tako, da varno doskočijo – dlani postavljeni vzporedno in dovolj narazen. Glavo imajo vzravnano in gledajo naprej.

Poligon (10 min) 2. del

Učenci so razdeljeni v dve skupini. Prva skupina dela vaje na poligoni. Druga pa na švedski skrinji. Nato se menjajo.

1. Skupina (5 min)

Učenci najprej sonožno preskakujejo klop in to tako, da se z rokami oprejo na klop in iz ene strani klopi preskočijo na drugo stran. Nato preskakujejo tudi kolebnico, tako, da skačejo sonožno iz ene na drugo stran. Sledijo obroči, kjer učenci skačejo iz obroča v obroč po eni nogi.

MATERIALNA PRIPRAVA:

- Skrinja
- Odrivna deska
- Blazina
- Stožci
- Kolebnica
- Klop
- Obroči

	<p>2. <u>Skupina (5 min)</u></p> <p>Učenci tečejo se odrinejo in to tako, da sonožno skočijo na odzivno desko. Najprej na skrinjo skočijo le na kolena, nato poskusijo skočiti v klek na skrinjo. Roke postavijo tako, da varno doskočijo – dlani postavljeni vzporedno in dovolj narazen. Glavo imajo vzravnano in gledajo naprej.</p> <p>+ 4 minute za postavljanje in pospravljanje</p>	<p>Na koncu vsi skupaj pospravimo orodje.</p>	
--	--	---	--

Sklepni del – 2 minuti

<p>- S sprostilno igro se učenci psihično in fizično sprostijo.</p>	<p>3. ZAKLJUČNI DEL</p> <p>Sprostilna igra Napihovanje balona (2 minuti)</p> <p>Držimo se za roke in pihamo balon tako dolgo, dokler ne počī.</p> <p>Z zahvalo se posloviva od učencev</p>	<p>UČNE OBLIKE: frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: metode razlage in pojasnjevanja</p> <p>M in K: Se posloviva.</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej prilogo.</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA: /</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA: Učencem podava jasna navodila za izvajanje sprostilnih vaj.</p>
---	--	--	---