

PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNA VZGOJA

Kandidatki: K. N., N. L.

Didaktik: asist. mag. Č. M.

Učitelj: M. N.

Datum: 5. 4. 2013

Šola: Osnovna šola Franca Rozmana-Staneta

Razred: 3. c

Zaporedna številka ure: prva

Predmet: športna vzgoja

Tematski sklop: Igre z žogo

Učna enota/vsebina: Odbojka – spodnji odboj

<p>Učni cilji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Operativni: učenci osvojijo osnovo tehnike spodnjega odboja • Izobraževalni: urijo sodelovanje v tandemu • Vzgojni: <ul style="list-style-type: none"> o poslušajo navodila, o ponovijo prikazano dejanje 	<p>METODIČNI POSTOPKI</p>
<p>Učne metode: metoda razgovora, metoda razlage, metoda praktičnih del, metoda demonstracije, metoda igre</p> <p>Učne oblike: frontalna, tandem, individualna, skupinska</p>	<p>PRIPRAVNI DEL</p> <p>METODA: demonstracije, razlage; OBILKA: individualna, skupinska</p> <p>Študentki nato izmenično dajeta eta pri nce in jih po ata.</p>
<p>Učenci znajo uporabiti žogo, kot pripomoček pri ogrevanju.</p>	<p>Postavimo se za črto, na eno stran telovadnice in poskakujemo strani</p>
<p>Stopnja učnega procesa: usvajanje novih vsebin</p> <p>Medpredmetne povezave: glasba, likovna</p>	<p>o stran</p>
<p>Učni pripomočki: 3x švedska klop, 21 odbojkarske žoge</p> <p>Gradiva, viri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kovač M. (2011). <i>Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja</i> Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. - Novak D., Kovač M., Čuk I. (2008). <i>Gimnastična abeceda: priročnik za učitelje športne vzgoje in razrednega pouka</i>, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport. 	<p>poskakujemo nazaj, če učenci to zmorejo, drugače tudi v drugo smer noskakujemo naprej.</p>
<p>Učni pripomočki: 3x švedska klop, 21 odbojkarske žoge</p> <p>Gradiva, viri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kovač M. (2011). <i>Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja</i> Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. - Novak D., Kovač M., Čuk I. (2008). <i>Gimnastična abeceda: priročnik za učitelje športne vzgoje in razrednega pouka</i>, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport. 	<p>edimo nizki n visoki o žogo. rak z žogo v desni roki</p>
<p>Učni pripomočki: 3x švedska klop, 21 odbojkarske žoge</p> <p>Gradiva, viri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kovač M. (2011). <i>Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja</i> Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. - Novak D., Kovač M., Čuk I. (2008). <i>Gimnastična abeceda: priročnik za učitelje športne vzgoje in razrednega pouka</i>, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport. 	<p>in desno nogo izpahnemo, pri čemer zamenjamo žogo iz ene roke v drugo pod kolenom. Enako naredimo z levo roko in levo nogo.</p>

Učenci pravilno izvajajo gimnastične vaje z žogo (raztezne in krepilne).

Gimnastične vaje (10 min):

RAZTEZNE VAJE:

Glava:

- kroženje z glavo (žogo imajo ob telesu)
- predklon glave in zaklon (žoga je ob telesu)
- glavo prislonimo k desni rami (žoga je na desni strani ob telesu) in potem še v levo

Ramenski obroč:

Dvigovanje in spuščanje rame v vzročenu, žogo držimo predse z obema rokama.

Roke:

Žogo imajo v desni roki in jo dajo za glavo tako, da jo pokrčijo, z levo roko potiskajo komolec navzdol. Tako naredijo tudi z levo roko.

Trup:

- predklon, vzravnavna, zaklon (žogo imamo v rokah, roke so iztegnjene)
- odkloni v levo in desno (žogo imamo v rokah, roke so iztegnjene)
- kroženje trupa (žoga potuje okrog trupa v obratni smeri kroženja).

Noge:

Sedimo na tleh, desno nogo zravnamo predse, levo nogo pokrčimo in v kolenu naredimo pravi kot. Z žogo se skušamo dotakniti prstov na iztegnjeni nogi. Enako naredimo z desno nogo.

KREPILNE VAJE

Roke:

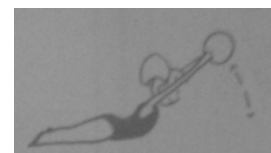
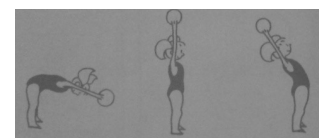
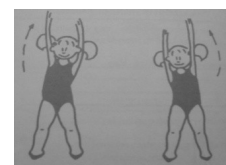
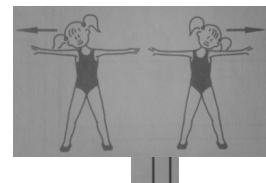
Žogo držimo predse z obema


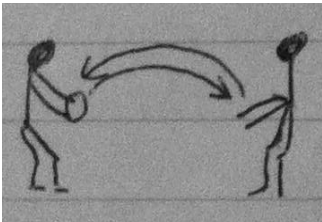
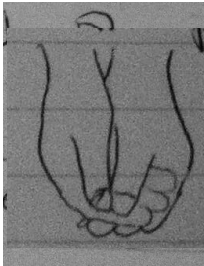
Za tem naredimo še dolge korake, »prisunske korake« v levo z levo nogo naprej, pri čemer držijo žogo pred sabo z vzravnanimi rokami. Enako ponovimo tudi z desno nogo naprej v desno stran.

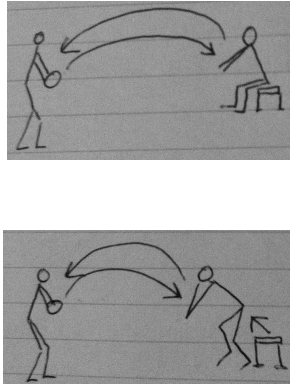
METODA: demonstracije, razlage; OBILKA: frontalna, individualna

Študentki izmenično vodita raztezne in krepilne vaje. Ko vajo pokaže ena, druga opazuje otroke, jim daje povratne informacije in jih po potrebi popravlja. Tista študentka, ki pokaže vajo tudi glasno šteje.

METODA: demonstracije, razlage; OBILKA: frontalna



	<p>rokama in močno pritiskamo skupaj in držimo 5 sekund, nato spustimo. Ponovimo 3 krat.</p> <p>Trup: - dvigovanje žoge v mali zaklon, zadržimo dvakrat po 5 sekund</p> <p>Noge: prenos nog prek žoge</p>	
GLAVNI DEL		
<p>Učenci si pravilno podajajo žogo.</p> <p>Učenci izvedejo pravilen položaj rok pri spodnjem odboju.</p> <p>Učenci znajo odbiti žogo s spodnjim odbojem v sedečem položaju.</p> <p>Učenci znajo odbiti žogo s spodnjim odbojem med vstajanjem s klopi.</p>	<p>Učenci si v parih podajajo žogo (od spodaj vržejo in od spodaj žogo ulovijo). Najprej so zelo blizu, nato se počasi po korakih pomikajo nazaj.</p> <p>Pokaževa osnovni položaj rok in telesa v trenutku odboja žoge pri spodnjem odboju.</p> <p>Roke so pri tem popolnoma iztegnjene, komolci so skupaj. Preveriva, da imajo vsi otroci pravilen položaj rok.</p> <p>Demonstrirava jim vajo, kjer bo eden od učencev sedel na švedski klopi, drugi pa bo stal. Stoječi učenec bo metel žogo sedečemu, ta pa jo bo odbijal v sedečem položaju nazaj s spodnjim odbojem. Nato zamenjata vlogi. S tem jih želiva navaditi na položaj nog in da žogo pričakujejo pripravljene – roke skupaj.</p> <p>Prejšnjo vajo malo spremenimo. Sedeči učenec udari žogo med vstajanjem s klopi. Nato zamenjata vlogi. Učence navadiva na gibanje telesa med spodnjim odbojem.</p>	<p>Študentki izmenično dajeta navodila za delo.</p> <p>METODA: demonstracije, razlage; OBILKA: tandem</p>  

		
--	--	---

SKLEPNI DEL

<p>Učenci si znajo vezano v parih podajati žogo s spodnjim odbojem.</p>	<p>Učencem na koncu demonstrirava vezano podajanje odbojarske žoge s spodnjim odbojem v parih.</p>	<p>METODA: demonstracije, razlage; OBILKA: tandem, frontalna Študentki vprašata učence kaj so se naučili. Učenci ob pomoči študentk pospravijo žoge.</p>
---	--	--