**PRIPRAVA NA VZGOJNO – IZOBRAŽEVALNO DELO**

**ŠPORTNA VZGOJA**

**Kandidatki:** J. K. in T. K.

**Didaktik:** asist. mag. Č. M.

**Učiteljica:** M. G., prof.

**Datum:** 12. 4. 2013

**Šola:** OŠ Franc Rozman Stane

**Razred:** 3. a

**Zaporedna številka ure:** 2.

**Predmet:** Športna vzgoja

**Tematski sklop:** Igre z žogo

**Učna enota/vsebina:** Zgornji odboj

**Učni cilji:**

* Učenci si znajo podajati žogo v dvojicah, z zgornjim odbojem.

**Operativni**

*Izobraževalni:*

* Učenci ponovijo znanje zgornjega odboja – individualna vadba.
* Učenci preizkušajo usvojeno znanje v novih situacijah – podajanju v dvojicah, v skupini.

*Vzgojni:*

* Učenci se navajajo na pozorno poslušanje navodil.
* Učenci spoštujejo pravila poštene igre.

**Učne metode:**

* Demonstracija
* Razlaga
* Metoda praktičnih del

**Učne oblike:**

* Frontalna
* Tandem
* Skupinska
* Individualna

**Učila:**

* Žoge

**Učni pripomočki:**

* Klopi

**Gradiva, viri:**

* Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja. Ljubljana: Odbojkarska zveza Slovenije.
* Ministrstvo RS za šolstvo in šport. (27. januar 2011). *Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport.* Prevzeto 25. marec 2013 iz Športna vzgoja, učni načrt:

<http://www.mizks.gov.si/fileadmin/mizks.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_matematika.pdf>

* Novak D., K. M. (2008). Gimnastična abeceda. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

**Stopnja učnega procesa:** ponavljanje

**Medpredmetne povezave:** spoznavanje okolja

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Cilji | Potek učne ure – vsebine | Metodični napotki | Organizacijska, materialna in varnostna priprava |
| Pripravljalni del (15 minut) | | | |
| Učenci pridobijo motivacijo za učno uro.  Učenci se postopno ogrejejo.  Učenci se postopno razgibajo in pripravijo za učno uro. | 1. SKUPINSKA AKTIVNOST   Elementarna igra – čarovnik in žabe:  Eden od učencev je čarovnik in lovi druge, z žogo v rokah. Če bežeče ulovi (tako, da jih zadane z žogo), se ti spremenijo v žabe in morajo počepniti. Nato se dalje v čepu pomikajo po prostoru. Rešijo jih lahko tisti, ki bežijo pred čarovnikom, tako, da se jih z rokami oprimejo in gredo na ta način z razširjenimi nogami čez njih. Sprva je igralni prostor omejen na polovico celotne površine, nato prostor povečamo na celotno površino in določimo dva čarovnika.   1. GIMNASTIČNE VAJE   Gimnastične vaje z žogo (10 vaj):   * **Raztezanje vratnih mišic**   Glavo spuščamo naprej in nazaj, tako, da pogledamo žogo ali strop. (2-krat navzdol, 2-krat navzgor, 2-krat levo, 2-krat desno).   * **Raztezalne vaje za roke**   Odkloni. 6 v levo, 6 v desno. V roki, ki jo iztegujemo, držimo žogo.   * **Raztezalne vaje za prste**   Predročno sklenemo dlani, ter jih obrnemo za 180 stopinj in iztegnemo prste. Zadržimo 10 sekund. Žoga je na tleh pred nami.   * **Raztezalne vaje za zapestje**   Sklenemo dlani ter sučemo zapestja 5x v eno smer in 5x v drugo smer. Žoga je na tleh pred nami.   * **Raztezalne vaje za noge**   Zibamo s potiskom levega boka  naprej in dol, nato ponovimo enako z drugo nogo (leva koračno  naprej) – 10 ponovitev.   * **Raztezalne vaje za trup**   Zasuki v levo in desno. 10 ponovitev.   * **Krepilne vaje za roke**   Skoki v levo in desno v opori čepno (10 ponovitev).   * **Krepilne vaje za trup**   Dvignemo se v sedeči položaj in  prestavimo žogo iz ene strani trupa na drugo stran ter se vrnemo v začetni položaj (10x).   * **Krepilne vaje za noge**   Delamo počepe (10x).   * **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). | *Učne metode:* metoda praktičnih del  *Učna oblika:* skupinska  *Navodila:* Učencem poveva pravila igre in jih opozoriva na varnost in spoštovanje podanih pravil.  *Naloge učitelja:* Vsaka na eni strani opazujeva, če učenci upoštevajo pravila igre (paziva na prestope) in paziva na varnost.  *Učne metode:* demonstracija, metoda praktičnih del  *Učna oblika:* frontalna, individualna  *Navodila:* Učenci se prosto razporedijo po prostoru, tako da ima vsak dovolj prostora za izvajanje gimnastičnih vaj.  *Naloga učitelja:* Tjaša izvaja raztezne vaje, Janja krepilne vaje. Medtem ko ena demonstrira vaje, druga učence opozarja na pravilno izvajanje oz. morebitne napake in jim daje povratne informacije. Vedno na začetku poveva tudi začetni položaj učencev ter informacijo, kje držijo žogo. | *Organizacijska*: trajanje aktivnosti je 7 minut        *Materialna:* žoga  *Varnostna:* opozoriva, da čarovnik zadeva zgolj od ramen navzdol in da se ne zaletavajo.  *Organizacijska*: trajanje aktivnosti je 8 minut      *Materialna:* žoga  *Varnostna:* / |
| Glavni del (25 minut) | | | |
| Učenci znajo odbiti žogo z zgornjim obojem, visoko nad glavo.  Učenci izpopolnjujejo tehniko podajanja, lovljenja in metanja.  Učenci znajo po podaji odbiti z zgornjim odbojem.  Učenci znajo povezano podajati z zgornjim odbojem v paru.  Učenec zna v sodelovanju odbiti žogo z zgornjim odbojem. | 1. INDIVIDUALNA VADBA   3 vaje z žogo:   * Učenec vrže žogo nad sebe, izvede zgornji odboj in ujame žogo. Tisti učenci, ki to naredijo brez problema, lahko naredijo več odbojev zaporedoma. * Učenec žogo močno odbije v tla, se postavi pod njo ter jo odbije z zgornjim odbojem in ujame. * Učenec izvede zgornji odboj nad sebe, se obrne za 180 stopinj in ujame žogo.  1. DELO V PARIH   4 vaje z žogo v paru:   * Učenca stojita v paru na razdalji 3–4 metre. Učenec s spodnjim metom vrže žogo drugemu učencu, ta pa jo le ulovi v pravilno postavljeno odbojkarsko košarico. Po 10 metih zamenjata vlogi. * Učenca stojita v paru, na razdalji 3-4 metre. Učenec s spodnjim metom vrže žogo drugemu učencu, ta jo sprejme in odbije v zrak ter ujame. Vsak učenec vajo ponovi petkrat. * Učenca stojita v paru na razdalji 3–4 metre. Učenec vrže žogo nad sebe, si žogo najprej poda sebi in nato izvede zgornji odboj. Partner jo ulovi v pravilno postavljeno odbojkarsko košarico in ponovi nalogo prvega učenca. Po 5 ponovitvah, zamenjata vlogi. * Učenca sedita na klopi ali na tleh in si na razdalji 2–3 metrov podajata žogo z zgornjim odbojem tako, da zmeraj najprej tisti, ki začne, poda sebi, šele nato čez. Učenec na drugi strani lahko žogo najprej ujame in šele nato ponovi nalogo.  1. DELO V SKUPINAH   Vadba v trojicah:  Učenci si v skupinah po tri, med seboj podajajo žogo tako, da sta na eni strani dva, na drugi strani pa eden učenec. Tam kjer sta učenca dva, eden najprej vrže žogo v zrak, jo poda sebi, nato izvede zgornji odboj in steče na drugo stran za učenca, ki tam sprejme žogo. Tako ponavljajo vsi, dokler jim žoga ne pade na tla. | *Učne metode:* razlaga, demonstracija, metoda praktičnih del  *Učna oblika:* individualna (prosto gibanje po prostoru)  *Navodila:* Razloživa, da bodo samostojno izvedli tri naloge. Vsako nalogo jim opiševa, ter jo tudi demonstrirava. Po 4 minutah prekineva eno nalogo.  *Naloga učitelja:* razlaga, demonstracija nalog (na sredini učencev), povratne informacije – opozarjava predvsem na to, da se učenci postavijo pod žogo, ter da so roke vedno zgoraj. Opozoriva tudi na pokrčenje nog.  *Učne metode:* razlaga, demonstracija, metoda praktičnih del  *Učna oblika:* delo v paru  *Navodila:* Razloživa, da bodo v parih izvedli dve nalogi. Vsako nalogo opiševa, ter pokaževa. Opozarjava, da se morajo učenci postaviti pod žogo, ter da so roke vedno v zraku. Opozoriva tudi na to, da ima vsak par eno žogo, ostale žoge pospravijo v košaro.  *Naloga učitelja:* razlaga, demonstracija nalog (na sredini učencev), povratne informacije.  *Učne metode:* razlaga, demonstracija, metoda praktičnih del  *Učna oblika:* skupinska  *Navodila:* Razloživa, da bodo v skupinah po tri učence, izvedli vajo. Nalogo opiševa ter pokaževa s pomočjo učencev.  *Naloga učitelja:* razlaga, demonstracija nalog (na sredini učencev), povratne informacije. | *Organizacijska*: trajanje aktivnosti je 10 minut      *Materialna:* žoga  *Varnostna:* opozoriva na pravilno izvajanje, da ne pride do poškodb nosu in prstov.  *Organizacijska*: trajanje aktivnosti je 10 minut        *Materialna:* žoga, klop  *Varnostna:* opozoriva na pravilno izvajanje, da ne pride do poškodb nosu in prstov. Prav tako paziva, da žoge ne ležijo za učenci, da se kdo ne spotakne.  *Organizacijska*: trajanje aktivnosti je 5 minut      *Materialna:* žoga  *Varnostna:* opozoriva na pravilno izvajanje, da ne pride do poškodb nosu in prstov. |
| Sklepni del (5 minut) | | | |
| Učenci se emocionalno in telesno umirijo. | 1. POSPRAVLJANJE REKVIZITOV 2. SKUPINSKA AKTIVNOST   Elementarna igra – potovanje žoge v krogu:  Učenci ležijo na tleh v krogu, na trebuhu. Imamo eno žogo. Tisti, ki prvi dobi žogo, jo prime v roke, ter jo v smeri urinega kazalca, poda naprej. Naslednji učenec jo zopet prime v roke in jo poda naslednjemu. Tako počnemo dokler žoga dvakrat ne prepotuje celotnega kroga. | *Učne metode:* razlaga, demonstracija, metoda praktičnih del  *Učna oblika:* skupinska  *Navodila:* učencem podava navodila za delo, razloživa potek oz. pravila igre.  *Naloga učitelja:* razlaga, demonstracija | *Organizacijska*: trajanje aktivnosti je 5 minut        *Materialna:* žoge  *Varnostna:* / |