



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:

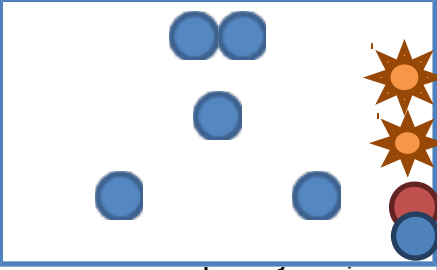
- Klopi

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*. Prevezeto 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
Pripravljalni del (15 minut)		
<p>Učenci pridobijo motivacijo za učno uro.</p> <p>Učenci se postopno ogrejejo.</p>	<p><u>1. SKUPINSKA AKTIVNOST</u></p> <p>Elementarna igra - čarovnik in žabe:</p> <p>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</p>	<p><i>Učne metode:</i> metoda praktičnih del</p> <p><i>Učna oblika:</i> skupinska</p>  <p>Učenci upoštevajo pravila igre (paziva na prestop) in paziva na varnost.</p>

Učenci se postopno razgibajo in pripravijo za učno uro.

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.

2. 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.

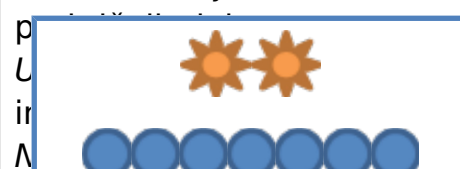
- **Raztezalne vaje za zapestje**

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

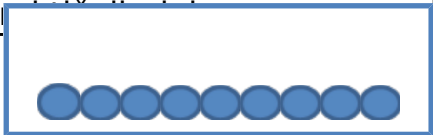
Učne metode:
demonstracija, metoda



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.

	<p>boka naprej in dol, nato ponovimo enako z drugo nogo (leva koračno naprej) - 10 ponovitev.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Raztežalne 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). 	
Glavni del (25 minut)		
<p>Učenci znajo odbiti žogo z zgornjim obojem, visoko nad glavo.</p>	<p><u>1. INDIVIDUALNA VADBA</u> 3 vaje z žogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenec vrže žogo nad sebe, izvede 	<p><i>Učne metode:</i> razlaga, demonstracija, metoda p...</p>



Učenci izpopolnjujejo tehniko podajanja, lovljenja in metanja.

Učenci znajo po podaji odbiti z zgornjim odbojem.

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.

2. DELO V PARIH

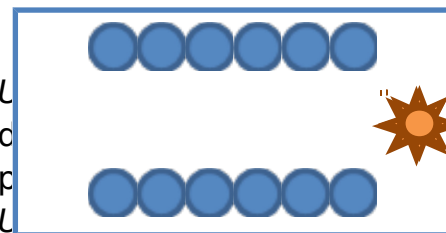
4 vaje z žogo v paru:

- 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 odbojkarško 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

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.



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.

Učenci znajo povezano podajati z zgornjim odbojem v paru.

Učenec zna v sodelovanju odbiti žogo z zgornjim odbojem.

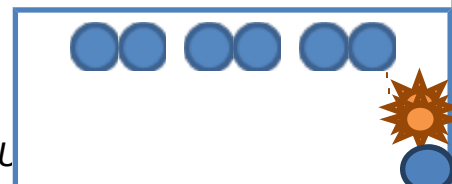
- petkrat.
- Učenca stojita v paru na razdalji 3-4 metre. Učenec vrže žogo nad sebe, si žogo najprej poda sebi in nato izvede zgornji odboj. Partner jo ulovi v pravilno postavljeno odbojgarsko košarico in ponovi nalogo prvega učenca. Po 5 ponovitvah, zamenjata vlogi.

- 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.

3. 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

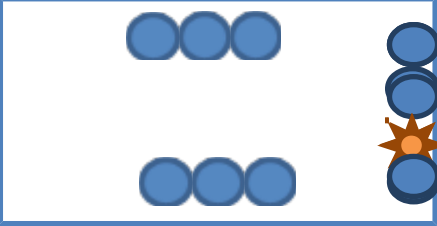


Učenci uporabljajo demonstracijo, metodo praktičnih del

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.

	sprejme žogo. Tako ponavljajo vsi, dokler jim žoga ne pade na tla.	
Sklepni del (5 minut)		
Učenci se emocionalno in telesno umirijo.	<p><u>1. POSPRAVLJANJE REKVIZITOV</u></p> <p><u>2. SKUPINSKA AKTIVNOST</u></p> <p>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.</p>	<p><i>Učne metode:</i> razlaga, demonstracija, metoda praktičnih del</p>  <p>demonstracija</p>