

UČNA PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNE VZGOJE

KANDIDAT:	V. P., M. Š.
DIDAKTIK:	asist. mag. Č. M.
UČITELJ:	M. L., M. H.
DATUM:	5. 4. 2013
ŠOLA:	OŠ Franca Rozmana Staneta
RAZRED:	1. c
ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:	
PREDMET:	Športna vzgoja
TEMATSKI SKLOP:	Naravne oblike gibanja-NOG
UČNA ENOTA/ VSEBINA:	Skoki, naskoki, seskoki (Poligon)

UČNI CILJI:

OPERATIVNI:	- Z različnimi načini gibanja premagujejo orodja kot ovire (sonožni poskoki, skoki v obroče, hoja vzvratno, ...)
IZOBRAŽEVALNI:	- Se seznanijo z različnimi športnimi orodji in pripomočki - Varno plezajo po letvenikih, - Preskakujejo ovire, - Premagujejo ovire, - Skačejo v globino, - Razumejo preprosta pravila za elementarno igro
VZGOJNI:	- se navajajo na dosledno upoštevanje navodil - se na delo pripravijo in po delu pospravijo
SPLOŠNI CILJI:	- sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja - zavestno nadzorujejo telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli

	različnih telesnih osi
--	------------------------

UČNE METODE:	<ul style="list-style-type: none"> - Metoda razlage - Metoda pojasnjevanja - Metoda demonstracije - Metoda razgovora - Metoda praktičnega dela
UČNE OBLIKE:	<ul style="list-style-type: none"> - Frontalna - Skupinska (poligon) - Individualna
UČILA:	/
UČNI PRIPOMOČKI:	<ul style="list-style-type: none"> - Stožci - Kolebnice - Žoge - Obroči - Klop - Blazine - Švedska skrinja - letveniki
GRADIVA, VIRI:	<ul style="list-style-type: none"> - Športna vzgoja, nacionalni učni načrt. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2011 - Pistotnik, B. (2003): Gibalna abeceda. Ljubljana. Fakulteta za šport. Inštitut za šport - Jurak, G., Kovač, M. (2010). Izpeljava športne vzgoje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
STOPNJA UČNEGA PROCESA:	<ul style="list-style-type: none"> - Utrjevanje, ponavljanje, urjenje
MEDPREDMETNE POVEZAVE:	<ul style="list-style-type: none"> - Matematika (štetje, različne geometrijske oblike, telesa...)

Cilji	Potek učne ure - vsebine	Metodični napotki	Organizacijska, materialna in varnostna priprava
Pripravljalni del -15 minut			
<input type="checkbox"/> postopno ogrevanje <input type="checkbox"/> čustvena motivacija <input type="checkbox"/> upoštevanje pravil igre	<p>1. UVOD 1. <u>ELEMENTARNA IGRA:</u> <u>ZMAJEVE GLAVE</u> (trajanje 5 min)</p> <p>Opis igre: Določiva dva lovca, ki tekmujeta med seboj, kdo bo ujel več bežečih. Prvi in drugi bežeči, ki ju lovec ujame, se lovca primeta na vsaki strani in z njim tvorita zmajevo glavo. Tretji ujeti prime lovca s hrbtne strani za ramena in z vsemi ostalimi ujetimi, ki se morajo prijeti za ramena predhodnih, tvorijo zmajev rep. Zmaga tista zmajeve glava, ki ima daljši rep.</p> <p>Bežeče lovi samo glava, ulov pa velja le v primeru, kadar je zmaj popoln, to je kadar se vsi med seboj držijo. Med igro večamo igralno površino. Učenci najprej hodijo, nato pa tečejo. To igrice ponovimo približno trikrat, za vsako določim nove učence, ki predstavljajo kačje glave. Igra se</p>	<p>UČNE OBLIKE: Frontalna, skupinska UČNE METODE: Metoda razlage, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <p>Učencem razloživa pravila igre.</p> <p>Razdelitev nalog: Marja: - Poda navodila za igro in jo vodi Valerija: - Opazuje učence</p> <p>:</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej prilogo : Organizacijska slika telovadnice</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA: /</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA: -Preveriva, ali imajo vsi učenci ustrezno športno opremo -Spremljava igro, skrbiva za upoštevanje pravil igre (fair play), skrbiva za pozitivne odnose in poštenost.</p>

<p>□ navajanje na natančno izvedbo praktičnih vaj</p>	<p>prične na najin znak.</p> <p>2. <u>Specialno ogrevanje (gimnastične vaje)</u>. (trajanje 10 min)</p> <p>PRILOGA št. 1</p>	<p>UČNE OBLIKE: Frontalna UČNE METODE: metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <p>Učence razporediva po prostoru tako:</p> <ul style="list-style-type: none"> - da ima vsak izmed njih dovolj prostora, -da vsak izmed njih vidi demonstracijo vaje - učenci stojijo nasproti učitelja <p>- Ob izvedbi vaj učence opozarjava na pravilno izvedbo vaje, jim daje povratno informacijo in jih po potrebi popravi</p> <ul style="list-style-type: none"> - med izvajanjem vaj štejeva ponovitve izvajanja vaj <p>Razdelitev nalog:</p> <p>Valerija:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demonstracija in vodenje gimnastičnih vaj <p>Marja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vzpostavljanje reda - Povratna informacija, popravljanje napak pri izvedbi 	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej prilogo : Organizacijska slika telovadnice</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA: /</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA: Ena izmed študentk vodi gimnastične vaje, druga opazuje učence in jih po potrebi popravi – povratna informacija</p>
---	--	---	--

	<p>NALOGE NA 2 POLIGONU (trajanje 10min)</p> <p>1. NALOGA: KOTALJENJE PO BLAZINI</p> <p>Učenec se leže kotali po blazini z iztegnjenimi rokami in nogami.</p> <p>2. NALOGA: RISTANC</p> <p>Učenec sonožno in enonožno preskakuje obroče.</p> <p>3. NALOGA: HOJA V POČEPU OKOLI STOŽCEV</p> <p>Učenec hodi v počepu okoli stožcev, ki so vijugasto razporejeni</p> <p>4. NALOGA: SKOK ČEZ KOLEBNICO</p> <p>Učenec skoči čez kolebnico, in sicer 2-krat naprej in 2-nazaj.</p> <p>5. NALOGA: HOJA PO KLOPI</p> <p>Učenec stopi na klop, ki je obrnjena okoli, ter jo skuša prehoditi, ne da bi sestopil z nje.</p>	<p>UČNE OBLIKE: Frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <p>Razdelitev nalog:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poligon 1 nadzoruje in demonstrira Valerija - poligon 2 nadzoruje in demonstrira Marja 	<p>MATERIALNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stožci, - Kolebnica - obroči - švedska klop - blazine <p>VARNOSTNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učencem dava jasna navodila in vajo demonstrirava - Učence opozoriva naj sledijo navodilom in bodo pri previdni
--	--	---	---

Sklepni del – 5 minut			
<ul style="list-style-type: none"> - Po izvedbi iger se učenci psihično in fizično sprostijo 	<p>3. ZAKLJUČNI DEL (5 min)</p> <p>TRDEN MOST (trajanje 5 min)</p> <p>Dva učenca si stojita nasproti, se držita za roke in predstavljata most. Ostali učenci pa naredijo kolono tako, da imajo roke drug drugemu na ramenih ter se tako pomikajo proti mostu. Ko prispejo do mosta, prvi vpraša »Ali je kaj trden most?«, na kar mu odgovorita »Kakor kamen, skala, kost.«. Prvi vpraša »Ali gre lahko naša vojska skoz?«, odgovorita »Če nam zadnjega pustite.«. Na kar prvi</p>	<p>Učenci po danih navodilih pospravijo orodje in se pripravijo na zaključno igro.</p> <p>UČNE OBLIKE: frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: metode razlage in pojasnjevanja, metoda demonstracije</p> <ul style="list-style-type: none"> - razloživa navodila igre in jo demonstrirava. <p>Razdelitev nalog:</p> <p>Marja: vodi igro</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej prilogo : Organizacijska slika telovadnice)</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA: /</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učencem podava jasna navodila in jih pozoveva k upoštevanju navodil.

	<p>odgovori »Če ga le ulovite.«. Za tem gre kolona pod dvignjenimi rokami stražarjev pod most, stražarja pa skušata zadnjega uloviti. Med pomikanjem kolone se stražarja že dogovorita, kaj bosta vprašala ulovljenega. Na primer vprašata:</p> <p>»Ali imaš raje jabolka sli hruške?« (avion/ladjo, sladoled/čokolado ...) in ulovljeni se mora odločiti za eno izmed reci ter se postavi v kolono za tistega stražarja, ki to predstavlja. Ob vsakem prehodu stražarja stvari spremenita. Igra se nadaljuje dokler niso ulovljeni vsi učenci in razporejeni v koloni. Tedaj učitelj na sredino mosta nariše črto, otroci pa se trdno primejo za boke. Na učiteljev znak začnejo vleci vsak v svojo smer. Zmaga skupina, ki ji uspe nasprotnika potegniti čez črto.</p> <p>Z zahvalo se posloviva od učencev</p>	<p>Valerija: Opazuje učence</p> <p>-</p>	
<p>Medpredmetne povezave <u>MATEMATIKA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - spoznavanje različnih oblik, likov in teles - Štetje 			

PRILOGE:

1. PRILOGA: GIMNASTIČNE VAJE

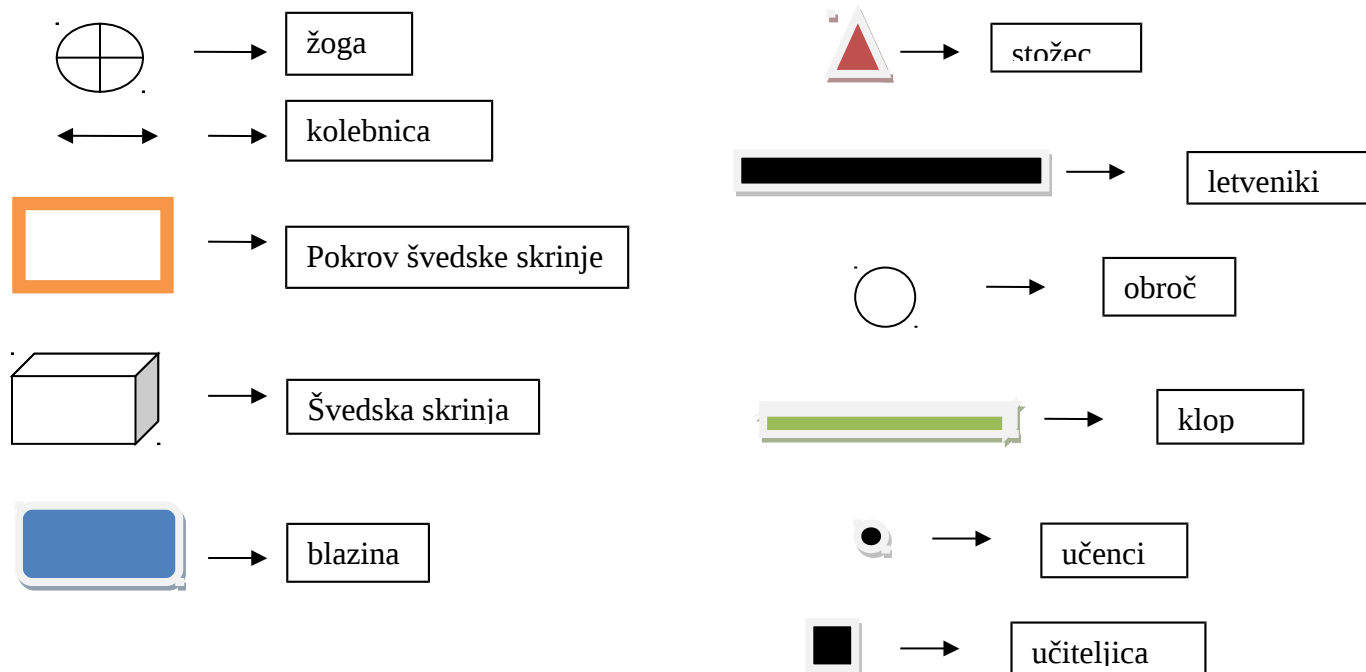
ZAČETNI POLOŽAJ	OPIS VAJE	ŠTEVILO PONOVI TEV	SKICA	NAMEN
1. Stoja razkoračno, roke so v boku	Z glavo krožimo v levo in desno stran. Glavo odklonimo naprej in nazaj.	8 krat		Raztezanje vratnih mišic.
2. stoja razkoračno, roke v priročanju	Dvigovanje ramen gor in dol.	10 krat		Raztezanje mišic ramenskega obroča.
3. stoja razkoračno, roke so v boku	Izmenični odkloni v levo in desno stran.	2 x 8 ponovitev		Raztezna vaja za bočne upogibalke trupa. Premikalke ramen in odmikalke trupa.
4. stoja razkoračno,	Zasuk trupa v levo in desno.	12 ponovitev.		Raztezanje zasukalke trupa in iztegovalke ramen.
5. razkoračna stoja.	Krožimo z rokami	10 ponovitev		Krepimo mišice rok.

6. razkoračna stoja..	Počepi.	2 x 8 ponovitev		Krepimo iztegovalke nog.
7. razkoračna stoja.	Z desno in levo nogo zamahujemo naprej.	2 x 8 ponovitev		Krepilna in raztezna vaja za mišice nog.
8. sonožna stoja	Sonožno poskakovanje	10 ponovitev		Krepilna vaja za mišice nog.
9. Leža na hrbtu.	Voziti kolo – naprej in nazaj..	10 ponovitev		Krepilna vaja za mišice nog.
10. Leža na trebuhu,	Dvigovanje rok od tal, pogled je usmerjen naprej-gugalnica.	8 ponovitev		Krepilna vaja za hrbtne mišice.
11. Opora čepno med rokami.	Sonožni poskoki v iztegnitev trupa in doskoki v začetni položaj.	10 ponovitev		Krepilna vaja za mišice nog.

12. stoja razkoračno.	Stresemo roke in noge.	Nekajkrat ponovimo.		Sproščanje mišic.
-----------------------	------------------------	---------------------	--	-------------------

1. PRILOGA

LEGENDA:



SKICA TELOVADNICE

