**UČNA PRIPRAVA - ŠPORTNA VZGOJA**

**Kandidatki:** L. P., D. V.

**Didaktik:** mag. Č.M.

**Učitelj:** prof. B. V.

**Datum:** 19. 4. 2013

**Šola:** OŠ Franca Rozmana Staneta

**Razred:** 2. a

**Zap. Št. ure:**

**Predmet:** Športna vzgoja

**Tematski sklop:** Plesne igre

**Učna enota / vsebina:** polka

**Učni cilji:**

**OPERATIVNI:**

* učenci znajo ob pomoči učiteljice zaplesati kavbojsko polko

**IZOBRAŽEVALNI:**

* zaznajo ritem v gibanju,
* izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost),

**VZGOJNI:**

* poznajo in upoštevajo pravila obnašanja v telovadnici,
* sodelujejo za dosego cilja,
* upoštevajo pravila plesnega bontona

**Učne metode:**

* metoda razlage,
* metoda demonstracije,
* metoda praktičnega dela.

**Učne oblike:**

* frontalna,
* delo v dvojicah,
* skupinska

**Učila in učni pripomočki**: predvajalnik, CD, obroči

**Viri**:

* Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja: športna vzgoja. (2001). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.
* **POSNETEK:**
* http://www.youtube.com/watch?v=DwajvDYd728(Kavbojska polka)
* http://www.youtube.com/watch?v=OYXZzn9rmS8

**Stopnja učnega procesa:**Podajanje novih učnih vsebin

**Medpredmetne povezave:**Glasba

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CILJI** | | **POTEK UČNE URE**  **VSEBINA** | **METODIČNI NAPOTKI** | **ORGANIZACIJSKA, MATERIALNA IN VARNOSTNA PRIPRAVA** |
| **Pripravljalni del**(15 min) | |  |  |  |
| Učenci:   * postopoma se segrejejo * upoštevajo pravila igre | | **OGREVANJE**  **Igra:** DOM | **SKUPINSKA OBLIKA**  Metoda razlage  Metoda demonstriranja  Učenci prosto tekajo po prostoru. Medtem je v ozadju glasba. Ko se glasba ustavi si morajo poiskati dom. V vsakem obroču sta lahko 3 učenci. To 5x ponovimo. | Organizacijska:  LEGENDA:   |  |  | | --- | --- | | X | študentka | |  | obroč | |  | učenci |   Materialna:8 obročev  Varnostna: vsaka stoji na eni strani in opazuje učence (opozarja, da ko tečejo ne stopajo po obročih, jih ne preskakujejo). |
| Učenci:   * znajo natančno izvesti gimnastične vaje * dosledni so pri izvajaju posameznih nalog | | GIMNASTIČNE VAJE  *(priloga 1)* | **SKUPINSKA OBLIKA**  Metoda razlage  Metoda demonstriranja  Študentka demonstrira vaje. Prvo pokaže in potem dela skupaj z učenci. Pri tem tudi šteje. Vsako vajo ponovimo 8x. Medtem druga študentka hodi okrog in opazuje, če učenci pravilno izvajajo vaje (jih opozori, popravi). | Organizacijska:  Materialna: /  Varnostna:  Učenci so po prostoru razporejeni tako, da imajo vsi dovolj prostora. Vsi gledajo v študentko, katera demonstrira vaje. |
| **Glavni del** (25min) | | | | |
| Učenci:   * spoznajo plesne igre in se naučijo kavbojsko polko   -Naučijo se in zaplešejo prvo sliko brez glasbe  -Zaplešejo prvo sliko ob glasbi  -Naučijo se in zaplešejo drugo sliko naprej brez glasbe  -zaplešejo drugo sliko ob glasbi   * izvedejo gibanje ob glasbi | **Učenje osnovnih korakov KAVBOJSKE POLKE**  Najprej zapleševa celoten ples ob glasbi.   1. **SLIKA:**  * 2x peta prsti z desno nogo, držijo se za »naramnice« * 4 presunski koraki v desno * 2x peta prsti z levo nogo, držijo se za »naramnice« * 4 presunski koraki v levo   - 1. slika brez glasbe  - 1. slika ob glasbi   1. **SLIKA:**  * 3x udarijo z desno roko * 3x udarijo z levo roko * 3x udarijo po kolenih * Prijem pod roko (8 korakov)   - 2. slika brez glasbe  - 2. slika ob glasbi  - zaplešejo 1. in 2. sliko brez glasbe  - zaplešejo 1. in drugo sliko ob glasbi  - zaplešejo ob menjavi soplesalca | | **FRONTALNA OBLIKA**  Metoda demonstriranja  *Najprej gibe samo opazujejo, nato jih ponovimo skupaj. Ko jih osvojijo, jih izvedejo sami.*  *Ples naučiva v dveh slikah. Vsako sliko najprej naučiva brez glasbe, nato jo ponovimo ob glasbi. Na koncu združimo obe sliki.*  **FRONTALNA OBLIKA**  Metoda razlage  Metoda demonstriranja  Pri 1. sliki jih postaviva v eno vrsto (demonstrira ena študentka).  **SKUPINSKA OBLIKA**  Učenci se postavijo v začetni položaj (v vrsto). Najprej se dotaknejo tal s peto, nato s prsti, med tem se držijo za »naramnice«. Za tem naredijo štiri persunske korake v desno. Ponovijo prvi del peta prsti, nato naredijo štiri persunske korake v levo.  Prvo sliko zaplešejo z glasbo.  **FRONTALNA OBLIKA**  Pri drugi sliki se učenci postavijo v pare (demonstrirava obe študentki).  **SKUPINSKA OBLIKA**  Učenci so postavljeni v pare. Najprej učenca trikrat skupaj udarita z desno roko, nato z levo. Po tem delu trikrat udarita po kolenih. Nato se primeta pod roko in se zavrtita v krogu (8 korakov).  **SKUPINSKA OBLIKA**  Celotno koreografijo zaplešemo ob glasbi.  Na koncu skladbe vsi skočimo v zrak in dvignemo roke. | Organizacijska:  Materialna:   * CD (kavbojska pesem) * zvočniki   Varnostna:  Učenci so po prostoru razporejeni v ravno vrsto, da vsi vidijo, kako ples odpleševa.  Organizacijska:  Materialna:   * CD (kavbojska pesem) * zvočniki   Varnostna:  Učenci so po prostoru razporejeni v ravno vrsto tako, da imajo okrog sebe dovolj prostora.  Organizacijska:  Materialna:   * CD (kavbojska pesem) * zvočniki   Varnostna:  Učenci so po prostoru razporejeni v dve ravni vrsti (po parih). |
| **Sklepni del** (5 min) |  | |  |  |
| Učenci:   * se pomirijo | **Igra:** Babici pišemo pismo  Učenci se vsedejo v krog eden za drugim, tako da vsak gleda v sošolčev hrbet.  Razloživa navodila in zraven demonstrirava. | | **SKUPINSKA OBLIKA**  Metoda razlage  Metoda demonstriranja  *Navodila (priloga 2)* | Organizacijska:  Materialna priprava: - zgodba  Varnostna priprava: / |

**PRILOGA 1 (gimnastične vaje):**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. VAJA:** | **Opis vaje:** kroženje z glavo  **Število ponovitev:** 8x v obe smeri  **Namen (del telesa):** raztezna vaja (za vratne mišice) |
| **2. VAJA** | **Opis vaje:**kroženje z rokami naprej in nazaj (plavamo)  **Število ponovitev:** 8x v obe smeri  **Namen (del telesa):** raztezna vaja (za ramenski obroč) |
| **3. VAJA** | **Opis vaje:**kroženje z boki  **Število ponovitev:**8x v vsako smer  **Namen (del telesa):**raztezna vaja (za mišiče trupa) |
| **4. VAJA** | **Opis vaje:** nabiranje jabolk  **Število ponovitev:** štejemo do 10  **Namen (del telesa):** raztezna vaja (za mišice trupa) |
| **5. VAJA** | **Opis vaje:** predklon (opazujemo mravljo)  **Število ponovitev:** 8x  **Namen (del telesa):** raztezna vaja (za noge in trup) |
| **6. VAJA** | **Opis vaje:**leža na hrbtu – voziti kolo (naprej in nazaj)  **Število ponovitev: 2** x 5  **Namen (del telesa):** krepilna vaja (za noge) |
| **7. VAJA** | **Opis vaje:**počepi (stoja razkoračno, roke v vzročenju)  **Število ponovitev:** 10 x  **Namen (del telesa):** Krepilna vaja (za noge) |
| **8. VAJA** | **Opis vaje:**Krožimo z gležnji in zapestji  **Število ponovitev:** 10x v vsako smer  **Namen (del telesa):** sprostilna vaja (stresemo roke/noge) |

**PRILOGA 2 (sprostitev):**

Učenec, ki sedi zadaj, sošolcu piše pismo s prstom po hrbtu. Ena izmed naju pripoveduje (Draga babica/mama/sestra/brat. Pišem ti iz šole. Danes smo počeli…).

Nato nadaljujeva z navodili.

- Pismo prepognemo *(z obema dlanema se dotaknejo sosedovega pasu in nato ramen),*

- ga damo v ovojnico *(potegnejo z dlanmi po hrbtu navzdol),*

- zalepimo *(potegnejo z obema dlanema diagonalno po hrbtu),*

- napišemo naslov *(pišejo s kazalcem po celem hrbtu),*

- zalepimo znamko *(z dlanjo udarijo po desnem sosedovem ramenu),*

- odnesemo na pošto *(z obema dlanema ga rahlo udarjajo po hrbtu),*

- vržemo v nabiralnik *(ga potisnejo rahlo naprej).*