

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

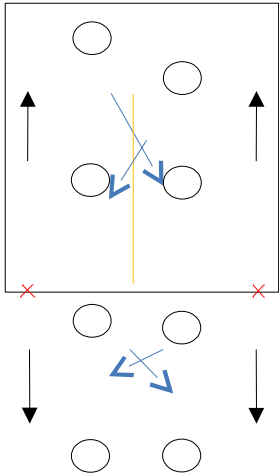
Učila in učni pripomočki: predvajalnik, CD, obroči

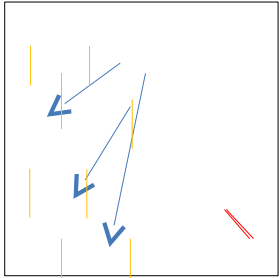
Viri:

- 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

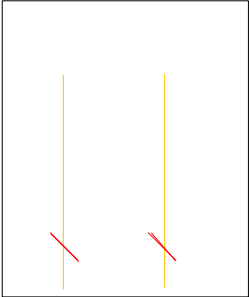
Medpredmetne povezave:Glasba

CILJI	POTEK UČNE URE VSEBINA	METODIČNI NAPOTKI	ORGANIZACIJSKA, MATERIALNA IN VARNOSTNA PRIPRAVA						
Pripravljalni del (15 min)									
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - postopoma se segrejejo - upoštevajo pravila igre 	<p>OGREVANJE</p> <p>Igra: DOM</p>	<p>SKUPINSKA OBLIKA</p> <p>Metoda razlage</p> <p>Metoda demonstriranja</p> <p>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.</p>	<p><u>Organizacijska:</u></p>  <p>LEGENDA:</p> <table border="1" data-bbox="1114 1335 1393 1574"> <tr> <td style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">X</td> <td>študentka</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">○</td> <td>obroč</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> </td> <td>učenci</td> </tr> </table> <p><u>Materialna:</u> 8 obročev</p> <p><u>Varnostna:</u> vsaka stoji na eni strani in opazuje</p>	X	študentka	○	obroč		učenci
X	študentka								
○	obroč								
	učenci								

			<p>učence (opozarja, da ko tečejo ne stopajo po obročih, jih ne preskakujejo).</p>
<p>Učenci:</p> <p>- znajo natančno izvesti gimnastične vaje</p> <p>- dosledni so pri izvajaju posameznih nalog</p>	<p>GIMNASTIČNE VAJE (priloga 1)</p>	<p>SKUPINSKA OBLIKA</p> <p>Metoda razlage</p> <p>Metoda demonstriranja</p> <p>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</p>	<p><u>Organizacijska:</u></p>  <p><u>Materialna:</u> /</p> <p><u>Varnostna:</u> Učenci so po prostoru razporejeni tako, da imajo vsi dovolj prostora. Vsi gledajo v študentko, katera demonstrira vaje.</p>

		izvajajo vaje (jih opozori, popravi).	
Glavni del (25min)			
<p>Učenci:</p> <p>- spoznajo plesne igre in se naučijo kavbojsko polko</p>	<p><u>Učenje osnovnih korakov KAVBOJSKE POLKE</u></p> <p>Najprej zapleševa celoten ples ob glasbi.</p>	<p>FRONTALNA OBLIKA</p> <p>Metoda demonstriranja</p> <p><i>Najprej gibe samo opazujejo, nato jih ponovimo skupaj. Ko jih osvojijo, jih izvedejo sami.</i></p> <p><i>Ples naučiva v dveh slikah. Vsako sliko najprej naučiva brez glasbe, nato jo ponovimo ob glasbi. Na koncu združimo obe sliki.</i></p> <p>FRONTALNA</p>	<p><u>Organizacijska:</u></p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 10px auto;"></div> <p><u>Materialna:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - CD (kavbojska pesem) - zvočniki <p><u>Varnostna:</u></p> <p>Učenci so po prostoru razporejeni v ravno vrsto, da vsi vidijo, kako ples odpleševa.</p> <p><u>Organizacijska:</u></p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 10px auto;"></div>

<p>-Naučijo se in zaplešejo prvo sliko brez glasbe -</p>	<p>1. SLIKA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p style="text-align: center;">OBLIKA</p> <p>Metoda razlage</p> <p style="text-align: center;">Metoda demonstriranja</p> <p>Pri 1. sliki jih postaviva v eno vrsto (demonstrira ena študentka).</p> <p style="text-align: center;">SKUPINSKA OBLIKA</p> <p>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.</p>	<p><u>Materialna:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - CD (kavbojska pesem) - zvočniki <p><u>Varnostna:</u></p> <p>Učenci so po prostoru razporejeni v ravno vrsto tako, da imajo okrog sebe dovolj prostora.</p>
--	--	---	---

<p>-Zaplešejo prvo sliko ob glasbi</p> <p>-Naučijo se in zaplešejo drugo sliko naprej brez glasbe</p>	<p>2. SLIKA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x udarijo z desno roko - 3x udarijo z levo roko - 3x udarijo po kolenih - Prijem pod roko (8 korakov) <ul style="list-style-type: none"> - 2. slika brez glasbe - 2. slika ob glasbi - zaplešejo 1. in 2. sliko brez glasbe - zaplešejo 1. in drugo sliko ob glasbi 	<p>Prvo sliko zaplešejo z glasbo.</p> <p>FRONTALNA OBLIKA</p> <p>Pri drugi sliki se učenci postavijo v pare (demonstrirava obe študentki).</p> <p>SKUPINSKA OBLIKA</p> <p>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</p>	<p><u>Organizacijska:</u></p>  <p><u>Materialna:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - CD (kavbojska pesem) - zvočniki <p><u>Varnostna:</u></p> <p>Učenci so po prostoru razporejeni v dve ravni vrsti (po parih).</p>
---	---	--	--

<p>-zapešejo drugo sliko ob glasbi</p> <p>- izvedejo gibanje ob glasbi</p>	<p>- zapešejo ob menjavi soplesalca</p>	<p>krogu (8 korakov).</p> <p>SKUPINSKA OBLIKA</p> <p>Celotno koreografijo zapešemo ob glasbi.</p> <p>Na koncu skladbe vsi skočimo v zrak in dvignemo roke.</p>	
<p>Sklepni del (5 min)</p>			
<p>Učenci:</p> <p>- se pomirijo</p>	<p>Igra: Babici pišemo pismo</p> <p>Učenci se vsedejo v krog eden za drugim, tako da vsak gleda v sošolčev hrbet.</p> <p>Razloživa</p>	<p>SKUPINSKA OBLIKA</p> <p>Metoda razlage</p> <p>Metoda demonstriranja</p> <p><i>Navodila (priloga 2)</i></p>	<p>Organizacijska:</p> <div data-bbox="1126 1205 1385 1514" style="border: 1px solid black; height: 138px; width: 162px; margin: 10px 0;"></div> <p>Materialna priprava: - zgodba</p> <p>Varnostna priprava: /</p>

	navodila in zraven demonstrirava.		
--	---	--	--

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 mišice 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 vzročanju) 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 (sprostitiv):

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*).