

PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNA VZGOJA

Kandidatki:

Didaktik:

Učitelj:

Datum: 6. 5. 2013

Šola:

Razred: 3

Predmet: športna vzgoja

Tematski sklop: Atletska abeceda

Učna enota/vsebina: Predvaje za skok v višino

Učni cilji:

Globalni: Učenci pravilno izvedejo osnovni skok v višino;

Operativni:

- *Izobraževalni:* Učenci se naučijo začetne tehnike skoka v višino;
- *Vzgojni:* Učenci razvijajo pozitiven odnos do atletike, Učenci pozorno poslušajo navodila;
- *Psihomotorični:* Učenci razvijajo koordinacijo nog, Učenci razvijajo odzivno moč

Učne metode: metoda razgovora, metoda razlage, metoda praktičnih del, metoda demonstracije, praktičnega izvajanja

Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska, obhodna vadba

METODIČNI POSTOPKI

ORGANIZACIJSKI

PRILAGAJNI DEL

A: frontalna, individualna;
DA: demonstracije, praktičnega izvajanja;

Učenci
Nato g
telovac
koncu.

Stopnja učnega procesa: uvajanje

Medpredmetne povezave: matematika, slovenščina

-nizki in visoki skipping (krepi spodnji del nog, stegensko mišico, upogibalke nog v

obe sodelujeva pri vajan , opazujeva učence in jih po potrebi tudi popravljava.

Učni pripomočki: piščalka, štoparica, meter, elastika, držalo za elastiko, kolebnice, 2x skrinja, stožci, blazine, ovira, obroči

Gradiva, viri:

- Kovač M. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.*
- Novak D., Kovač M., Čuk I. (2008). *Gimnastična abeceda: priročnik za učitelje športne vzgoje in razrednega pouka, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.*
- Čoh, M. (1992). *Atletika – tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport*

trup: predklon, zaklon, odkloni v levo in desno,

učencem vsako vajo prej demonstrirava, oni pa jo nato izvedeio no celotni dolžini

no
mo
pki
nje

Pri hop
ne pad
poskak

na;
la

Učenci
dovolj
jim stoj

	<p>kroženje z boki, trebušnjaki, noge:, raztezanje nog v sedečem položaju, izpadni korak naprej, počepi, poskoki.</p>	<p>S kolegico izmenično vodiva raztezne in krepilne vaje.</p> <p>Ko vajo pokaže ena, druga opazuje otroke, jim daje povratne informacije in jih po potrebi popravlja. Tista študentka, ki pokaže vajo tudi glasno šteje.</p>	<p>Pred i preprič prostor</p>
GLAVNI DEL			
<p>Učenci se znajo odrivati v</p>	<p><u>PRIPRAVA POSTAJ(3 min):</u></p> <p><u>IZVAJANJE POSTAJ (2x5 min):</u></p>	<p>Učenci pomagajo prinesiti in postaviti postaje z našo pomočjo.</p> <p>OBILKA: frontalna, skupinska METODA: demonstracije, razlage, praktičnega izvajanja, obhodna vadba;</p> <p>Z učenci si vsi skupaj ogledamo postaje in natančno razložimo, kaj se pri kateri</p>	<p>Pripom elastika 2x skrin</p>

<p>višino, znajo izvesti enonožni in sonožni doskok.</p> <p>Učenci se naučijo izmeriti 5 koračni zalet, znajo preskočiti elastiko na določeni višin.</p> <p>Učenci se naučijo začetne tehnike skoka v višino, Učenci usvojijo izraze: odrivna noga in zamašna noga,</p>	<p>1. postaja: poligon z ovirami; nižja skrinja, višja skrinja, blazina, slalom med stožci, plezanje pod oviro, poskoki levo,desno v obročih in doskoki v obroč.</p> <p>2. postaja: stojalo z elastiko + kolebnice; Učenci bodo merili zalet in skakali čez elastiko. Po poti nazaj v koloni skačejo čez kolebnico v teku.</p> <p><u>PREDPRIPRAVA ZA SKOK V VIŠINO (13min):</u></p> <p>Dve stojali, med katerima je napeta elastika.</p>	<p>izvaja in kako.</p> <p>Pri 1. postaji bo postavljen poligon z ovirami: Učenci bodo v koloni, eden za drugim izvajali vaje na poligonu: skok na mala skrinjo, doskok na blazin, skok na višjo skrinjo, sonožni doskok na blazino, slalom med stožci, plazenje skozi oviro, enonožni poskoki levo in desno v obroč in sonožni doskoki v obroč.</p> <p>Pri 2. postaji postavimo dve stojali Med njima napnemo elastiko na višino pribl. 20 cm. Z učenci skupaj izmerimo zalet-približno 8 korakov. Tam postavimo stožec. Za stožcem učenci stojijo v koloni in po vrsti preskakujejo elastiko s 5koračnim zaletom, ki jim ga predhodno razložimo. Doskočijo na obe nogi. Na drugi strani elastike, jih čaka kolebnica, s katero skačejo v teku, vse do drugega stožca, kjer pustijo kolebnico in se zopet postavijo v kolono.</p> <p>Nato določimo skupine tako, da učence izštejemo: prvi, drugi, nastanejo 2 skupini. Vsaki določimo postajo in jim povemo koliko časa se vaje na postaji izvajajo (5min. vsaka postaja).</p> <p>Po petih minutah bo sledil žvižg, skupine pa bodo zamenjale..</p> <p>Ko učenci zamenjajo obe postaji, je ta del ure zaključen.</p> <p>METODA: demonstracije, razlage, praktičnega izvajanja; OBILKA: frontalna,</p>
---	--	--

Medtem
študen
druga p
opazuj
poprav
Pri prvi
učence
Na dru
učenci
izmed

		<p>individualna</p> <p>-Učencem še enkrat pokaževa 5koračni zalet in jih opozoriva na merjenje (en-dva, en-dva-tri).</p> <p>-Pokaževa in razloživa jim, katera je odrivna in katera zamašna noga(Odrivna noga je tista, s katero se pri skoku odrinemo. Ta zapusti tla zadnja. Zamašna noga pa je tista, s katero zamahnemo.)</p> <p>-Opozorimo jih, da se čimbolj odrinejo v višino in da lahko doskočijo na obe nogi-sonožno, ali na eno nogo-enonožni doskok.</p> <p>Nato jih razdeliva v dve koloni, vsako kolono prevzame ena študentka. Učenci eden za drugim preskakujejo elastiko, midve jih opazujeva,popravljava in spodbujava. Ko usvojijo tehniko, težavnost počasi stopnjujeva z dvigovanjem elastike. Medtem se z učenci pogovarjava, na kakšni višini skačejo.</p>	<p style="text-align: center;">D</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p>Pod in blazino na zmogljivost dvignena padli in</p>
SKLEPNI DEL			
<p>Učenci se umirijo in krepijo prijateljske vezi.</p>	<p><u>IGRA IMPULZ (2 min):</u></p> <p>Učenci sedijo v krogu in se igrajo igro impulz.</p>	<p>Učenci sedijo v krogu in se držijo za roke. Izbrani učenec začne podajati impulz (stisk roke). V sredini kroga je »paznik«-učenec, ki poskuša ugotoviti, kje potuje impulz. Ko ugotovi, pri katerem učencu je, se zamenjata.</p>	<p>Medtem midve nadzira na to, o vloge p</p>

--	--	--	--

D

PRILOGA: Gimnastične vaje

ZAČETNI POLOŽAJ	OPIS VAJE	ŠTEVILO SERIJ/PONOVITEV
1. Razkoračna stoja, roke v pasu	Premikanje glave – kroženje, levo-desno	5x kroženje v vsako smer
2. Razkoračna stoja, roke so v pasu, hrbet je vzravn	Dvigovanje ramen,	Dvigovanje ramen-10x
3. Razkoračna stoja, roke iztegnemo v odročnje	Z rokami krožimo naprej in nazaj	Kroženje naprej-10x Kroženje nazaj-10x
4. Razkoračna stoja, roki nad glavo	Predklon trupa, s prsti rok se dotaknemo tal in preidemo v zaklon trupa	Predkloni-10x
5. Razkoračna stoja - desno (levo) roko damo v bok, levo (desno) v vzročnje	Delamo odklone izmenično iz desne v levo stran	Odkloni-5x levo, 5x desno
6. Razkoračna stoja, roke damo v bok	Krožimo z boki, najprej v levo, nato v desno stran	Kroženje z boki-5x levo, 5x desno
7. Ležimo na hrbtu, noge so pokrčene.	Dvigujemo zgornji del hrbta (lopatice) – trebušnjaki.	Trebušnjaki-10x
8. Sedimo na tleh, desno nogo zravnamo predse, levo nogo pokrčimo in v kolenu naredimo pravi kot (tudi obratno).	S prsti na rokah se skušamo dotakniti prstov na iztegnjeni nogi.	Za vsako nogo ponovimo 5x
9. Iz stoječega položaja gremo v pokrčnje nog z izpadnim korakom.	Z nogo naredimo izpadni korak naprej, najprej z levo nato z desno	Z vsako nogo naredimo 5 izpadnih korakov
10. Stojimo v razkoraku, v širini bokov/ ramen. Kolena so rahlo skrčena.	Delamo počepe, kolena ne gredo čez prste na nogah, do pravega kota v kolenih.	Počepi-10x

11. Stoja razkoračno.	Skakati skušamo čim višje.	Poskoki-10x
-----------------------	----------------------------	-------------