



## Učna priprava pri predmetu športna vzgoja



### UČNA PRIPRAVA

Kandidatki: P. P. in V. P.

Didaktik: prof. dr. J. P. in mag. M. Č.

Učitelj: T. A.

Datum: 22.4.2013

Šola: OŠ Kamnica

Razred: 3. b

Zap. št. ure: 3. (10.25 - 11.10)

Predmet: Športna vzgoja

Tematski sklop: Atletska ABC

Učna enota/vsebina: Predvaje za skok v višino (osnovna tehnika)

#### UČNI CILJI

##### Operativni:

- Učenci izvajajo osnovne prvine uvajanja skoka v višino
- Učenci si zapomnijo s katero nogo se bolje odpravijo in s katero zamahujejo.

##### Izobraževalni:

- Učenci spoznajo katera je njihova odzivna noga
- Učenci se naučijo osnovne tehnike skoka v višino

##### Vzgojni:

- Učenci skrbijo za osebno higieno (po vadbi si umijejo roke).

- Učenec ima ustrezno športno opremo.
- Razvijajo samozavest in vztrajnost
- Razvijajo pozitivne vzorce športnega obnašanja in medsebojnega sodelovanja
- Razvijajo pozornost, orientacijo v prostoru in hitrost odzivanja.

#### **UČNE METODE**

- metoda razlage
- metoda demonstracije (prikaz)
- metoda praktičnega dela

#### **UČNE OBLIKE**

- frontalna
- individualna
- skupinska

#### **UČNI PRIPOMOČKI**

Kolebnice, žoga, klop, obroči, blazina, dva stojala, elastika

**STOPNJE UČNEGA PROCESA:** uvajanje v novo učno vsebino

#### **VIRI IN LITERATURA:**

- dr.Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., dr. Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V (2011). Učni načrt, program osnovna šola, športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport
- M. Čoh, (1992). Atletika, tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport
- J. Tome, (1972). Atletika v osnovni šoli. Ljubljana: Zavod za šolstvo SRS

#### **MEDPREDMETNE POVEZAVE:**

Slovenščina

<b>Cilji</b>	<b>Potek učne ure – vsebine</b>	<b>Metodični napotki</b>	<b>Organizacijska, materialna in varnostna priprava</b>
<b>Pripravljalni del (15min)</b>			

<p>Učenci si s pomočjo igre postopno ogrejejo celotno telo in se pripravijo na izvajanje telesnih aktivnosti ter razvijajo tekalne sposobnosti. Učenci upoštevajo pravila igre.</p> <p>Učenci izvajajo raztezne vaje ter s tem krepijo svoje zdravje in znajo sledit navodilom.</p>	<p><b>UVODNA IGRA: Ujemi partnerja (lovljenje) – 5min</b></p> <p><b>OGREVANJE: raztezne vaje (priloga) – 10min</b></p>	<p><i>Učne metode:</i> Metoda praktičnih del, metoda razlage  <i>Učna oblike:</i> Skupinska oblika  <i>Pravila igre:</i>  Učiteljica določi čarovnika, ki z žogo zadeva bežeče otroke. Kogar čarovnik zadane, (velja le zadetek od ramen navzdol) mora počepniti in se naprej gibati v čepu – postane palček. Tako se giblje toliko časa, dokler se ga ne dotakne nekdo od bežečih otrok.  Čez čas igralni prostor povečamo in določimo 2 čarovnika. Vsak, ki naredi prestop iz omejenega prostora, postane palček.  <i>Naloga učitelja:</i> Vsaka na eni strani paziva, da ne pride do poškodb in sva pozorni na prestopne.</p> <p><i>Navodila:</i> Učenci se razporedijo po prostoru tako, da ima vsak dovolj prostora za izvajanje vaj.  <b>Učne metode:</b> metoda demonstracije, metoda razlage, metoda praktičnega dela  <b>Učne oblike:</b> frontalna oblika, individualna oblike.</p>	<p>Učenci sodelujejo pri igri.  <b>Materialna priprava:</b> žoge  <b>Varnostna priprava:</b> Med igro sva pozorni na to, da so učenci pri izvedbi varni. To pomeni, da paziva, da so dovolj oddaljeni od sten telovadnice ter klopi. Opozoriva jih tudi, naj pazijo drug na drugega (se ne zaletavajo, prerivajo...)  Opozoriva, da čarovnik zadeva zgolj od ramen navzdol in da se ne zaletavajo.  <b>Organizacijska priprava:</b></p> <div data-bbox="1301 491 1704 667" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> </div> <p><b>Legenda:</b>  ▲ - jaz (učitelj)  △ - učenci  ☆ - Lovec</p> <p>Učenci izvajajo raztezne vaje (ponavljajo za mano).  <b>Materialna priprava:</b> /  <b>Varnostna priprava:</b> /  <b>Organizacijska priprava:</b></p> <div data-bbox="1301 1042 1854 1240" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> </div>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

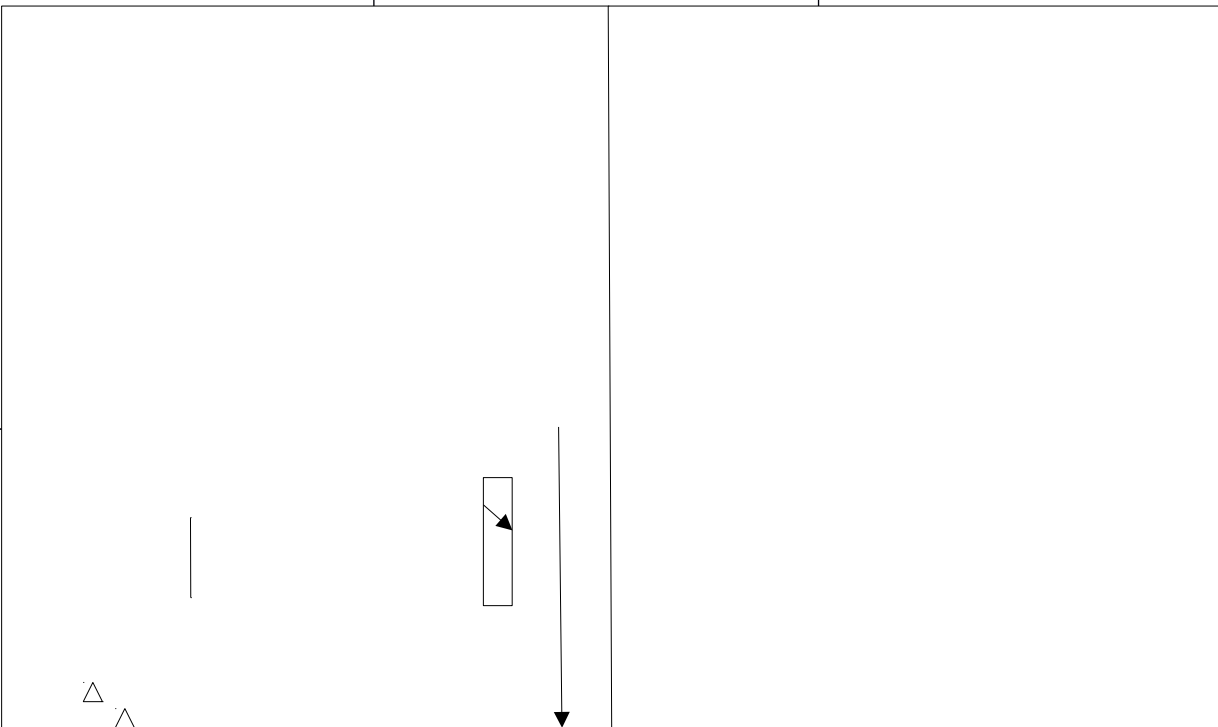


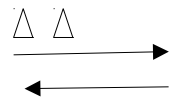
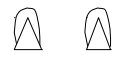
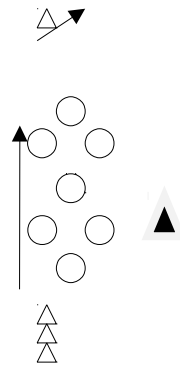
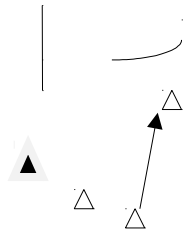
**GLAVNI DEL 25 min**

<p><i>Učenci se znajo odriniti z eno nogo in sonožno poskočiti.</i></p> <p><i>Odkrivanje njihove odzivne in zamašne noge (vadba osnovnega skoka v višino)</i></p>	<p><b>OBHODNA VADBA</b></p> <p>Štirinajst otrok razdeliva v tri skupine ( 2 skupini po pet otrok in ena skupina po štiri otroke). Obhodna vaja obsega tri različne naloge (postaje). Učence poskuša čim boljje uvesti v osnovno tehniko predvaj za skok v višino. Pri vsaki postaji so učenci 8min, potem se zamenjajo.</p> <p><b>1. Naloga:</b> usvajanje odzivne moči</p> <p>Opis dejavnosti: Učenci skačejo iz obroča v obroč čim bolj visoko. s katero nogo se otrok največkrat odrine imenujemo odzivna noga. Vajo vsak učenec ponovi 10x.</p> <p>V drugem delu vaje učenci sonožno preskakujejo klop, pri tem se z obema rokama držijo klopi. Vajo izvajajo drug za drugim s primerno varnostno razdaljo(10x).</p> <p><b>2. Naloga:</b> odkrivanje odzivne in zamašne noge</p> <p>Opis dejavnosti: Vadba osnovnega skoka</p> <p>Osnovni skok vadimo skupaj z zaletom naravnost s 5 koraki. Izmerimo ga tako, da otroci naredijo 8 navadnih (hodnih) korakov od elastike (vrvice) proti zaletišču. Izmerjen zalet si učenci približno zapomnijo. Prva dva koraka sta narejena v hoji, zadnji trije pa v teku. Učence opozoriva na pravilen ritem zaleta.</p>	<p><b>1. Naloga</b></p> <p>Navodila: Učitelj razloži nalogo in jo demonstrira. Nato nalogo izvajajo učenci sami. Po potrebi učencem še večkrat demonstriramo vajo.</p> <p><b>2. Naloga</b></p> <p>Navodila: Učitelj razloži nalogo in jo demonstrira. Nato nalogo izvajajo učenci sami. Če si učenci ne morejo odločiti odzivne noge, odzivno nogo določi učitelj in sicer levo nogo, saj se večina ljudi odriva z levo nogo. Po potrebi učencem še večkrat pokažemo demonstracijo.</p>	<p><b>Varnostna priprava:</b> Pazimo, da kdo ne pade ali se poškoduje.</p> <p><b>Materialna priprava:</b> obroči, ena klop</p> <p><b>Varnostna priprava:</b> doskok naj bo izveden na tanjše blazine, da ne pride do poškodb. Pazimo na varnostno razdaljo med učenci. Učitelj je navzoč.</p> <p><b>Materialna priprava:</b> Elastika, dve stojali, blazina</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Vaja za obvladovanje odriva in zamaha.</p>	<p>Ko učenci usvojijo osnovni skok preidemo še na vadbo skrčke. Skrčka je podobna osnovnemu skoku, pri čemer se učenci nad vrvico skrčijo in doskočijo na obe nogi.</p> <p><b>3. Naloga:</b> vaja za obvladavanje odriva in zamaha</p> <p>Opis dejavnosti: Vsak učenec najprej poskuša izvesti 10 sonožnih poskokov brez prekinitve. Nato še poskuša izvesti 10 sonožnih skokov z medskokom. Poskušajo izvesti tudi skoke s prestopanjem (tek na mestu).</p> <p>Vaja za obvladovanje odriva in zamaha: Hopsanje s poudarkom na višini (kolena dvigamo čim bolj v zrak)</p>	<p><b>3. Naloga</b></p> <p>Navodila: Učitelj razloži nalogo in jo demonstrira. Nato nalogo izvajajo učenci sami.</p>	<p><b>Varnostna priprava:</b> varnostna razdalja  <b>Materialna priprava:</b> kolebnice</p>
-----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

**Organizacijska priprava (obhodna vadba):**





### SKLEPNI DEL 5 minut

-psihična in fizična  
umiritev otrok.

**IGRA: KDO VEČ VE?**  
(igra za umiritev)

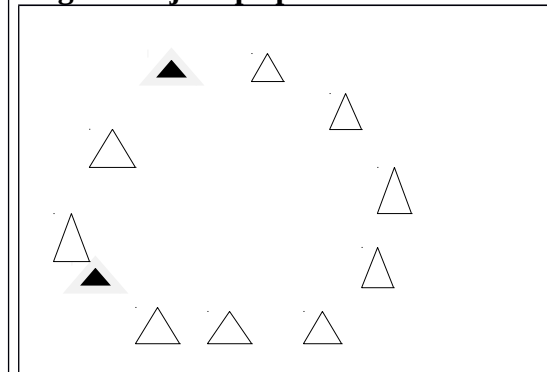
Učne metode: metoda razlage  
Učne oblike: skupinska oblika dela

Z učenci se postaviva v krog, med sabo si podajamo žogo, kdo žogo ujame, mora povedat igro (dejavnost) z žogo, ki jo pozna.

Kdor se ne spomni ničesar dobi kazensko točko. Kdor ima na koncu največ kazenskih točk izgubi, kdaj pa nobene je zmagovalec

Na koncu učence pohvaliva in se jim zahvaliva, da sva lahko skupaj z njimi preživeli učno uro športne vzgoje.

**Organizacijska priprava:**



**Materialna priprava:** žoga  
**Varnostna priprava:** /

Se posloviva.



**PRILOGA 1**  
**GIMNASTIČNE VAJE**

<b>Začetni položaj</b>	<b>Opis vaje</b>	<b>Število serij in ponovitev</b>	<b>Namen</b>
Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročnju.	Najprej krožimo z glavo v eno smer (5 x), nato še v drugo smer (5 x).	5x5	Raztezna mišice vratu.
Stoja razkoračno. Ena roka je v priročnju, z drugo pa objamemo glavo .	Glavo in vrat upognemo proti desni rami, kot bi se z ušesom hoteli dotakniti rame. Z desno roko objamemo glavo na levi strani in izvedemo dodaten pritisk tako, da začutimo rahel nateg mišic na levi strani vratu. Enako vajo ponovimo z upogibom v levo stran.	5x5	Raztezna mišice vratu.
Stoja razkoračno. Roke so ob telesu.	Dvigovanje ram gor in nazaj dol.	5x	Raztezna mišice ramenskega obroča.
Stoja razkoračno. Roki sta v začetnem položaju ob telesu.	S celimi rokami krožimo nazaj in nato naprej.	10x10	Raztezna ramenski obroč in roke.
Stoja razkoračno. Roki sta ena v drugi.	Prste obeh rok prekrizamo in vrtimo naše zapestje.	10x	Raztezna roke.
Stoja razkoračno. Roke v bok.	Krožimo z boki v obe smeri. Delamo velike kroge.	5x5	Raztezna trup
Postavimo se v štirinožen položaj.	Nogi izmenično dvigujemo nazaj čim višje v zrak.	5x5	Raztezna noge.
Stoja razkoračno. Roki v priročnju.	Delamo počepe tako, da kolena ne gredo čez prste na nogah.	5 x	Krepilna noge.

Stoja razkoračno.	Krožimo z obema gležnjama.	5x	Raztezna gležnji.
Postavimo se v štirinožen položaj.	Zaokrožimo hrbtenico, trebuh uvlečemo in glavo potegnemo med ramena; položaj zadržimo. Nato spustimo hrbtenico mehko navzdol, glavo dvignemo in raztegnemo vrat.	5x	Raztezna hrbet.
Sedemo po turško.	Nogi prekrivamo, s telesom se nagnemo čim dlje naprej. Roki sta iztegnjeni.	5x5	Raztezna noge.

**MEDPREDMETNA POVEZAVA:**

Slovenščina: Komunikacija poteka slovensko knjižno, informacije si podajamo tako, da jih vsi razumemo.