

PRIPRAVA NA VZGOJNO - IZOBRAŽEVALNO DELO

Športna vzgoja

OŠ: Franca Rozmana Staneta

RAZREDNIK: D. J.

MENTOR:

asist. mag. Č. M.

KANDIDATKI:

Š. O., U. Z.

RAZRED: 2. c

DATUM: 12.4.2013

URA: 5.

TEMATSKI SKLOP	Gimnastična abeceda - ritmika
UČNA VSEBINA	Preskakovanje kolebnice

Učni cilji:

Operativni:

Učenci:

- se naučijo preskakovati kolebnico na različne načine

Izobraževalni:

Učenci:

- znajo izvesti sonožne preskoke na mestu
- znajo izvesti preskoke s prestopanjem na mestu
- znajo izvesti preskoke s prestopanjem v gibanju

Vzgojni:

Učenci:

- razumejo pomembnost ustrezne športne opreme, spetih las
- razvijajo ravnotežje
- razvijajo natančnost in orientacijo

UČNE METODE

- metoda razlage,

- metoda demonstracije,
- metoda praktičnega dela

UČNE OBLIKE

- frontalna oblika
- skupinska oblika

UČNI PRIPOMOČKI IN POMAGALA

- kolebnice
- ustrezna športna oprema
- piščalka

Stopnja učnega procesa:

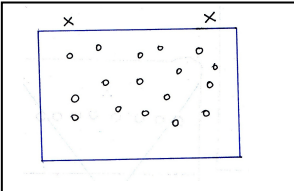
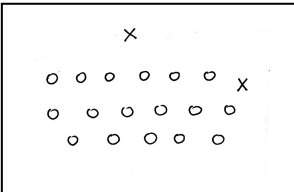
Podajanje novih učnih vsebin

Medpredmetne povezava:

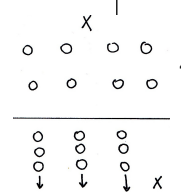
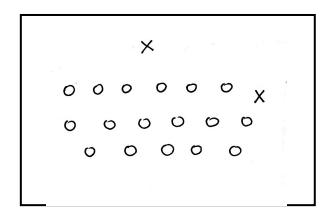
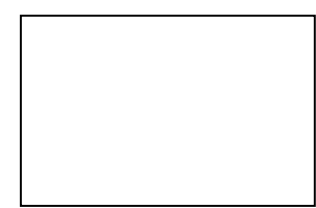
- Slovenščina - orientacija v prostoru (gor, dol, levo, desno, nazaj, naprej)
- Matematika - štetje pri razgibavanju

LITERATURA

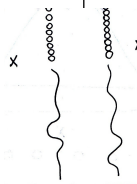
- Novak, D., Kovač, M., & Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vajngerl, B. (1993). *Športna ritmična gimnastika*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- http://www.mizks.gov.si/fileadmin/mizks.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf

CILJI	POTEK UČNE URE - VSEBINE	METODIČNI NAPOTKI	ORGANIZACIJSKA, MATERIALNA IN VARNOSTNA PRIPRAVA
PRIPRAVLJALNI DEL			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - se ogrejejo in razgibajo telo - upoštevajo pravila igre - razvijajo tekalne spretnosti 	<p>Učenci najprej izvajajo didaktično igro <u>lovci in tigri</u> (lovljenje).</p> <p><u>Raztezne vaje s pomočjo kolebnice:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stoja razkoračno. V vzročenu držimo kolebnico, ki jo ves čas gledamo. 2. Stoja prednožno, kolebnico držimo v predročenu. 3. Stoja razkoračno, roke v vzročenu, kolebnica leži na tleh pod nogami (predklon, zaklon) 4. Stoja razkoračno, z rokama držimo kolebnico na tilniku. 5. Sed raznožno, kolebnico držimo z obema rokama v predročenu. 	<p><i>Učne oblike:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - frontalna oblika <p><i>Učne metode:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda razlage - metoda demonstracije - metoda praktičnega dela <p><u>Igra lovci in tigri:</u></p> <p>V tej igri imamo enega lovca. Ostali učenci so tigrčki. Tigrčki si zataknejo kolebnice za hlače, kar predstavlja repek. Lovec skuša tigrčku izmakniti repek. Ko mu to uspe, si sam zatakne kolebnico in postane tiger. Učenec brez repa pa postane lovec. Določimo lovca. Po nekaj minutah dodamo še enega</p>	<p>ORGANIZACIJSKA:</p> <div style="text-align: center;">   </div> <p>MATERIALNA: 17 kolebnic</p> <p>VARNOSTNA: Omejimo prostor za igro, pospravimo morebitne športne rekvizite, ki jih ne bomo potrebovali, da ne pride do nepotrebnih poškodb</p> <p>- potrebujemo športno opremo.</p>

	<p>6. Leža na hrbtu, noge iztegnjene, v vzročenu držimo kolebnico</p> <p>7. Leža na trebuhu, v vzročenu držimo kolebnico</p> <p>8. Stoja sonožno. Kolebnico položimo bočno na tla.</p> <p>9. Stoja razkoračno, v predročenu držimo kolebnico.</p> <p>10. Stoja razkoračno. Kolebnico držimo v eni roki. Roki v priročenu.</p> <p><u>Časovni okvir:</u> 15 min</p>	<p>lovca, da lovita dva, čez nekaj časa pa še tretjega.</p> <p>Urška pozdravi učence in jim da navodila za igro. Med igro jih obe opazujeva. Špela vodi ogrevanje, Urška hodi okrog in daje učencem povratne informacije.</p>	
GLAVNI DEL			
<p>Učenci znajo izvesti:</p> <p>-sonožne preskoke na mestu</p> <p>- preskole</p> <p>prestopa</p> <p>mestu</p>	<p><u>Vaje:</u></p> <p>1. Vrtenje kolebnice ob telesu s celo roko. Vsaka roka 8 ponovitev naprej in 8 ponovitev nazaj. Vrtenje kolebnice ob telesu v zapestju. Vsaka roka 8 ponovitev naprej in 8</p>	<p><i>Učne oblike:</i></p> <p>- frontalna oblika, - skupinska oblika</p> <p><i>Učne metode:</i></p> <p>- metoda razlage - metoda demonstracije, - metoda praktičnega dela,</p>	<p>ORGANIZACIJSKA:</p> <p>Učenci so razdeljeni v skupine, stojijo v vrstah po dolžini telovadnice. Vsak ima svojo kolebnico.</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 10px auto;"></div>

<p>- preskoke s prestopanjem v gibanju</p> <p>-preskoke enonožno</p> 	<p>ponovitev nazaj.</p> <p>3. Vrtenje kolebnice ob telesu v zapestju in udarjanje s kolebnico ob tla. Vsaka roka 8 ponovitev naprej in 8 ponovitev nazaj.</p> <p>4. Vrtenje kolebnice ob telesu v zapestju in udarjanje s kolebnico ob tla, ko kolebnica udari ob tla učenci poskočijo. Vsaka roka 8 ponovitev naprej in 8 ponovitev nazaj.</p> <p>5. Sonožni poskoki s kolebnico z medskoki. 8 ponovitev.</p> <p><u>Slabša skupina:</u></p> <p><u>Preskoki na mestu:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sonožni poskoki s kolebnico z medskoki. Vsaj 10 ponovitev in več (po zmožnostih). 2. Sonožni poskoki brez 	<p>Demonstracija:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vrtenja kolebnice s celo roko - vrtenja kolebnice v zapestju - vrtenja kolebnice v zapestju z udarjanjem ob tla - vrtenja kolebnice v zapestju z udarjanjem ob tla in hkratnimi poskoki - sonožnih skokov preko kolebnice z medskoki - sonožnih skokov preko kolebnice brez medskokov - skokov s prestopanjem - skokov enonožno - skokov s prestopanjem v gibanju - skokov enonožno v gibanju <p>Urška demonstrira 1., 2., 3. vajo, Špela demonstrira 4. in 5. vajo.</p> <p>Če vidiva, da nekaterim učencem ne gre, jih razdeliva v dve skupini. V boljši skupini vaje demonstrira Špela, v slabši skupini pa Urška.</p>	  <p>MATERIALNA: 19 kolebnic</p> <p>VARNOSTNA: oddaljenost učencev eden od drugega, pazijo na zapletanje kolebnice</p>
--	---	---	--

	<p>medskokov. Vsaj 10 ponovitev in več (po možnostih).</p> <p>3. Preskoki kolebnice s prestopanjem. Vsaj 10 ponovitev in več (po možnostih).</p> <p>4. (če ostane čas) Učiteljica vrti kolebnico v krogu, učenci jo preskakujejo sonožno.</p> <p><u>Boljša skupina</u></p> <p>Preskoki na mestu:</p> <p>1. Sonožni poskoki brez medskokov. Vsaj 10 ponovitev in več (po možnostih).</p> <p>2. Preskoki kolebnice s prestopanjem. Vsaj 10 ponovitev in več (po možnostih).</p> <p>3. Preskakovanje kolebnice enonožno. Vsaj 10 ponovitev</p>		
--	---	--	--

	<p>in več (po zmožnostih) z vsako nogo.</p> <p>Preskoki v gibanju:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Preskoki kolebnice s prestopanjem. Dve dolžini. 5. (če ostane čas) preskakovanje kolebnice enonožno. Dve dolžini. <p><u>Časovni okvir:</u> 25 min</p>		
SKLEPNI DEL			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - se umirijo - razvijajo ravnotežje - razvijajo natančnost in orientacijo 	<p><u>Hoja miže po kolebnicah:</u></p> <p>Učenci hodijo po kolebnici z zaprtimi očmi.</p> <p><u>Časovni okvir:</u> 5 min</p> 	<p><i>Učne oblike:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - frontalna oblika - skupinska oblika <p><i>Učne metode:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda razlage - metoda demonstracije - metoda praktičnega dela <p>Demonstracija:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hoje miže po kolebnicah 	<p>ORGANIZACIJSKA:</p> <p>Učenci so razdeljeni v dve skupini, stojijo v vrsti.</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 20px auto;"></div> <p>MATERIALNA: 2 skupini skupaj zvezanih kolebnic</p>

		Na tla položiva 2 vrsti skupaj zvezanih kolebnic. Urška razloži kaj bodo delali, Špela demonstrira kako vaja poteka. Vsaka je pri eni skupini. Učenci eden za drugim hodijo po kolebnici z zaprtimi očmi.	VARSNOSTNA: kolebnice prehodijo počasi, omejimo prostor, naredimo razdaljo med učenci, da ne pride do poškodb.
--	--	---	--

OPIS VAJ:

Vaja	Začetni položaj	Opis vaje	Število ponovitev	Namen vaje
1.	Stoja razkoračno. V vzročenu držimo kolebnico, ki jo ves čas gledamo.	Spust rok v predročeno in nazaj v vzročeno. Ves čas gledamo kolebnico.	8 ponovitev	Raztezna vaja za vratne mišice in ramenski obroč.
2.	Stoja prednožno, kolebnico držimo v predročenu.	Zamah odzivne noge v zanoženje ter hkrati zamah z rokama v zaročenje gor in vzpon na stojni nogi.	8x z desno nogo, 8x z levo nogo	Raztezna vaja za upogibalke v kolku.
3.	Stoja razkoračno, roke v vzročenu. Kolebnica leži na tleh, pred nogami.	Predklon in zaklon trupa. Z rokama se skušamo dotakniti kolebnice na tleh.	8 ponovitev	Raztezna vaja za hrbtne in trebušne mišice, mišice kolka, zadnjice in rok.
4.	Stoja razkoračno, z rokama držimo kolebnico na tilniku.	Zasuki telesa (2x desna, 2x leva).	2x8 ponovitev	Raztezna vaja za sukalko trupa.
5.	Sed raznožno, kolebnico držimo z obema rokama v predročenu.	Izmenični zamahi k posamezni nogi.	2x8 ponovitev	Raztezna vaja za iztegovalke trupa, kolka, upogibalke kolena in ramenskega obroča.
6.	Leža hrbtno, noge iztegnjene, v vzročenu držimo kolebnico	Dvigujemo noge. Pri dvigu položaj za trenutek zadržimo in spustimo v začetni položaj.	8 ponovitev	Krepilna vaja za spodnje trebušne mišice in upogibalke obroča.
7.	Leža na trebuhu, v vzročenu držimo kolebnico	Dvignemo se v zaklon, roke so v vzročenu, položaj za trenutek zadržimo in spustimo v začetni položaj.	8 ponovitev	Krepilna vaja za iztegovalke trupa in ramenskega obroča.
8.	Stoja sonožno. Kolebnico položimo bočno na tla.	Sonožno bočno preskakujemo kolebnico	8 ponovitev	Krepilna vaja za iztegovalke kolena ter iztegovalke v kolku.

9.	Stoja razkoračno, v predročenu držimo kolebnico.	Počepi	8 ponovitev	Krepilna vaja za noge.
10.	Stoja razkoračno. Kolebnico držimo v eni roki. Roki v priročenu.	Hkrati stresamo roko, v kateri imamo kolebnico in nasprotno nogo. Nato kolebnico damo v drugo roko in stresanje ponovimo.	5 sekund	Sprostilna vaja za roke in noge.