

PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNA VZGOJA

Kandidatki: P. K., Š. K.

Didaktik: asist. mag. Č. M.

Učiteljici: prof. K. P., prof. J. H.

Datum: 12. 4. 2013

Šola: Osnovna šola Franca Rozmana – Staneta

Razred: 1. a.

Zaporedna številka ure: 4. ura

Predmet: športna vzgoja

Tematski sklop: Atletska abeceda

Učna enota/vsebina: Štafetne igre, preskakovanje nizkih ovir

Učni cilji:

→ Operativni cilji:

Učenci:

- * izpopolnijo preskok nizke ovire s sonožnim odzivom in sonožnim doskokom,

→ Izobraževalni cilji:

Učenci:

- * usvajajo temeljne gibalne vzorce, tako, da ravnajo z različnimi športnimi pripomočki (kolebnice, obroči),
- * razvijajo samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost,
- * preizkušajo svoje zmogljivosti ob obvladanju svojega telesa in izražanju z gibanjem.

→ Vzgojni cilji:

Učenci:

- * se strpni in prijateljsko vedejo v skupini,
- * upoštevajo pravila iger,
- * upoštevajo športno obnašanje,
- * odgovorno ravnajo s športno opremo,
- * upoštevajo osnovna načela varnosti v telovadnici.

Učne metode: razlaga in pojasnjevanje, demonstracija

Učne oblike: frontalna, skupinska

Stopnja učnega procesa: tekmovanje

Medpredmetne povezave: matematika

Učila: piščalka, papir, pisalo.

Učni pripomočki: kolebnice, obroči.

Gradiva, viri:

- Kovač M. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja* Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Vauhnik J. (1991). *Didaktika športne vzgoje. Eksperimentalni program športne vzgoje za nižje razrede osnovne šole.* Maribor: Pedagoška fakulteta

CILJI	POTEK UČNE URE - VSEBINE	METODIČNI POSTOPKI
PRIPRAVLJALNI DEL		
<p>Usvajanje različnih oblik gibanja, pravilno izvajanje vaj.</p> <p>Ogrevanje z gimnastičnimi vajami. Pravilno izvajanje gimnastičnih vaj. Razvijanje gibalnih sposobnosti.</p>	<p>Uvodna motivacija (10 min):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. dvig na prste – zrastemo (5x), 2. dvig na pete (5x), 3. izmenično dviganje na prste in pete (5x), 4. hoja po prstih – nabiramo jabolka , 5. hoja po petah, 6. nagib na zunanje stopalo (5x), 7. nagib na notranje stopalo (5x), 8. hoja po zunanjem stopalu, 9. hoja po notranjem stopalu, 10. lovljenje v parih po diagonali (2x). <p>Gimnastične vaje (10 min):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. nagib glave v levo stran (5 s), nato še v desno stran (5 s), 2. nagib glave naprej (5 s), nato še nazaj (5 s), 3. kroženje leve roke naprej (5x) in nazaj (5x), nato še kroženje desne roke naprej (5x) in nazaj (5x), 4. noge v širini ramen, roki na bokih in krožimo z boki (5x), 5. v razkoraku odklon v levo (5x) in v desno (5x), roka je nad glavo, 6. noge v širini ramen, z rokama se dotaknemo prstov na levi nogi (5x), nato še na desni nogi (5x) – predklon, 7. močan razkorak, zibamo se v levo (5x) in desno stran (5x), roke imamo iztegnjene – izpadni korak vstran 8. leva noga naprej, desna nazaj (5 s), nato zamenjamo nogi (5 s) – izpadni korak naprej 9. v sedečem položaju postavimo stopala skupaj, z rokama se primemo za stopala (5 s) – metuljček, 10. lega na trebuhu, istočasno 	<p>Prva študentka vodi in demonstrira vaje (glasno šteje), druga študentka gleda učence, jim daje povratne informacije in jih popravlja, če vaje ne izvajajo pravilno.</p> <p>Učna metoda: razlaga in pojasnjevanje, demonstracija</p> <p>Učna oblika: frontalna</p> <p>Študentki zamenjata vlogi. Tako druga študentka vodi in demonstrira vaje (glasno šteje), prva študentka pa gleda učence, jim daje povratne informacije in jih popravlja, če vaje ne izvajajo pravilno.</p> <p>Učna metoda: razlaga in pojasnjevanje, demonstracija</p> <p>Učna oblika: frontalna</p>

	<p>dvigujemo stegnjeni roki in nogi (5x),</p> <p>11. lega na hrbtu, nogi dvignjeni in pokrčeni, roki za vratom, dvigovanje trupa (5x),</p> <p>12. počepi (8x).</p>	
GLAVNI DEL		
<p>Znajo se zaporedoma sonožno odriniti in doskočiti.</p> <p>Znajo se vzvratno zaporedoma sonožno odriniti in doskočiti.</p> <p>Znajo preskakovati ovire v teku. Znajo premagovati ovire brez ustavljanja.</p>	<p>Z učenci postavimo 4 poligone (3 min).</p> <p>1. Sklop štafetnih iger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sonožni preskoki kolebnice, • sonožni poskoki v obroče. <p>Demonstracija in vaja (5 min) Tekmovanje (3 min)</p> <p>2. Sklop štafetnih iger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vzvratni sonožni preskoki kolebnice, • vzvratni sonožni poskoki v obroče. <p>Demonstracija in vaja (5 min) Tekmovanje (3 min)</p> <p>3. Sklop štafetnih iger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • preskoki kolebnice v teku, • poskoki v obroče v teku, ena noga v en obroč, druga noga v drugi obroč. <p>Demonstracija in vaja (5 min) Tekmovanje (3 min)</p>	<p>Študentki učencem določita, katere pripomočke naj prinesejo in kam naj jih postavijo.</p> <p>Učenci se postavijo v vrsto, študentki jih razdelita v 4 skupine. Vsaka skupina se postavi v kolono za svoj poligon. Prva študentka razloži izvedbo prve vaje, druga študentka pa med razlago demonstrira. Učenci vadijo, študentki jih gledata in jim dajeta povratne informacije. Po vaji sledi tekmovanje.</p> <p>Študentki zopet razložita in demonstrirata vaje, učenci vadijo, nato pa sledi tekmovanje.</p> <p>Študentki razložita in demonstrirata še zadnjo vajo, učenci vadijo in nato tekmujejo. Metoda: razlaga in pojasnjevanje, demonstracija, obhodne vadbe Oblika: frontalna, skupinska</p>

SKLEPNI DEL		
Znajo pospraviti za seboj.	<p>1. Pospravljanje poligona.</p> <p>2. Igra "Indijanski krog" (5 min).</p>	<p>Učenci ob pomoči študentk pospravijo poligon.</p> <p>V krogu kroži kolebnica. Ko ena izmed študentk reče 'Stop', se kolebnica ustavi pri enem učencu in tisti učenec pove, kaj se mu je bilo najbolj všeč pri uri. Potem kolebnica ponovno začne potovati v krogu do naslednjega učenca.</p>