

## UČNA PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNE VZGOJE

<b>KANDIDAT:</b>	U. K. in J. K.
<b>DIDAKTIK:</b>	asist. mag. Č. M.
<b>UČITELJ:</b>	Prof. M. K.
<b>DATUM:</b>	20. 5. 2013
<b>ŠOLA:</b>	OŠ Kamnica
<b>RAZRED:</b>	3. a
<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	3. ura
<b>PREDMET:</b>	Športna vzgoja
<b>TEMATSKI SKLOP:</b>	Gimnastična abeceda
<b>UČNA ENOTA/ VSEBINA:</b>	Pripravljalne vaje za premet v stran

### UČNI CILJI:

<b>OPERATIVNI:</b>	- znajo prenesti težo iz nog na roke, znajo se orientirati v prostoru
<b>IZOBRAŽEVALNI:</b>	- razvijanje orientacije v prostoru
<b>VZGOJNI:</b>	- razvijejo pozitivne vzorce športnega obnašanja - razvijajo veselje do športne dejavnosti - razvijajo samozavest, odločnost in vztrajnost
<b>SPLOŠNI CILJI:</b>	- zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri

<b>UČNE METODE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- metoda razlage</li> <li>- metoda pojasnjevanja</li> <li>- metoda demonstracije</li> <li>- metoda razgovora</li> <li>- metoda praktičnega dela</li> </ul>
<b>UČNE OBLIKE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frontalna</li> <li>- skupinska (poligon)</li> </ul>
<b>UČILA:</b>	/
<b>UČNI PRIPOMOČKI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- blazine</li> <li>- klopi</li> <li>- kolebnici</li> <li>- pičalka</li> </ul>
<b>GRADIVA, VIRI:</b>	D. Novak, M. Kovač, I. Čuk: Gimnastična abeceda, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2008
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- urjenje</li> </ul>
<b>MEDPREDMETNE POVEZAVE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spoznavanje okolja ( orientacija v prostoru)</li> </ul>

CILJI	POTEK UČNE URE - VSEBINE	METODIČNI NAPOTKI	ORGANIZACIJSKA, MATERIALNA IN VARNOSTNA PRIPRAVA
<b>Pripravljalni del -13 minut</b>			
<p>- Učenci se ogrejejo in pripravijo na delo</p>	<p><b>1. UVOD</b>  <b>a) Splošno ogrevanje (4 min)</b></p> <p>Učenci se igrajo igro mačka in miš. Eden učenec je mačka, drugi je miš, ostali se držijo za roke in hodijo v krogu. Mačka mora uloviti miš, učenci, ki hodijo v krogu, pa pomagajo miški in mački zapirajo pot, da je ne bi ulovila.</p>	<p><b>UČNE OBLIKE:</b> Frontalna</p> <p><b>UČNE METODE:</b> metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda praktičnega dela</p> <p>Učencem podava navodila za delo.</p> <p><b>Razdelitev nalog:</b>  <u>Urška:</u>  - Poda navodila za delo  <u>Janja:</u>  - Opazuje učence  - Vzpostavlja red  - Popravlja napačno izvajanje</p>	<p><b>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</b></p> <p><b>MATERIALNA PRIPRAVA: / VARNOSTNA PRIPRAVA:</b>  -Preveriva, ali imajo vsi učenci ustrezno športno opremo</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- razvoj gibljivosti, koordinacije, moči</li> <li>- raztegnejo posamezne mišične skupine</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>b) Specialno ogrevanje (9 min)</b></p> <p><b><u>Gimnastične vaje</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Krožijo z glavo v vsako smer 5x, lepo počasi</i></li> <li>- <i>Dvigujejo ramena, 10 ponovitev</i></li> <li>- <i>Krožijo z obema rokama, najprej 10x naprej in potem 10x nazaj</i></li> <li>- <i>Izmenično zamahujejo z rokama, 10x</i></li> <li>- <i>Krožijo z boki, v vsako smer 10x</i></li> <li>- <i>Raztezajo noge in trup s predkloni, 10 ponovitev</i></li> <li>- <i>Raztezajo stranske trebušne mišice s odkloni, 10 ponovitev</i></li> <li>- <i>V sedu se dotikamo leve in desne noge - 10 ponovitev</i></li> <li>- <i>Naredijo krepilno</i></li> </ul>	<p><b>UČNE OBLIKE:</b> Frontalna, skupinska</p> <p><b>UČNE METODE:</b> Metoda razlage, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela:</p> <p><u>Učence razporediva po prostoru tako:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- da ima vsak izmed njih dovolj prostora,</li> <li>- da vsak izmed njih vidi demonstracijo vaje</li> <li>- učenci stojijo nasproti učitelja</li> <li>- Ob izvedbi vaj učence opozarjava na pravilno izvedbo vaje, jim daje povratno informacijo in jih po potrebi popravi</li> <li>- med izvajanjem vaj štejeva ponovitve izvajanja vaj</li> </ul> <p><b>Razdelitev nalog:</b></p> <p><u>Janja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstracija in vodenje gimnastičnih vaj</li> </ul> <p><u>Urška:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vzpostavljane reda</li> </ul>	<p>- Spremljava igro, skrbiva za upoštevanje pravil igre (fair play), skrbiva za pozitivne odnose in poštenost.</p> <p><b>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</b></p>
--	--	---	--

	<p>vajo za noge - 10 počepov</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Naredijo krepilno vajo za noge - 10 poskokov.</li> <li>- Sprostijo mišice tako, da 10x krožijo z zapestji in 10 krožijo z gležnji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Povratna informacija, popravljanje napak pri izvedbi</li> </ul>	<p><b>MATERIALNA PRIPRAVA:</b> /</p> <p><b>VARNOSTNA PRIPRAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vzpostavlanje reda</li> <li>- Spoštovanje pravil</li> <li>- Povratna informacija</li> </ul>
<b>Glavni del - 25 minut</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Učenci obvladajo kotaljenje.</li> <li>- Učenci znajo prenesti težo iz rok na noge.</li> </ul>	<div data-bbox="705 614 1122 691" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>2. GLAVNI DEL</b> (poligon)</p> </div> <p><b>1. POSTAJA (6 min)</b> Učenci prinesejo dve blazini in ju postavijo skupaj po dolžini. Potem se postavijo v vrsto in se v paru držeč za roke kotalijo. Vedno počakajo, da je tisti par pred njimi konec, ko začne naslednji. Na koncu vzamejo kolebnico in naredijo</p>	<p><b>UČNE OBLIKE:</b> Frontalna, skupinska</p> <p><b>UČNE METODE:</b> metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Učence razdeliva v heterogene skupine, s pomočjo štetja. Razdeliva jih v štiri skupine</li> <li>- Pred izvajanjem, jim demonstrirava vse kar morajo početi.</li> <li>- Učence spodbujava, da naloge opravljajo korektno in si pri tem</li> </ul>	<p><b>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</b></p>

10 poskokov.

### 2. POSTAJA (6 min)

Učenci prinesejo dve klopi. Postavijo ju eno vzdolž druge. Čez prvo klop skačejo sonožno, čez drugo pa v opori z enonožnim odzivom.

### 3. POSTAJA (6 min)

Učenci prinesejo eno blazino, tri obroče in eno kolebnico. Blazino postavijo na tla, čez prilepiva barvni lepilni trak. Naprej od blazine na tla položijo obroče v vrsti in zraven vzporedno kolebnico, ki jo razvijejo in postavijo v ravno linijo. Na blazini

tudi pomagajo.

- Delo poteka tako, da so štirje učenci najprej 5 min pri eni postaji, ko zažvižgava na piščalko, se skupina prestavi na naslednjo postajo.

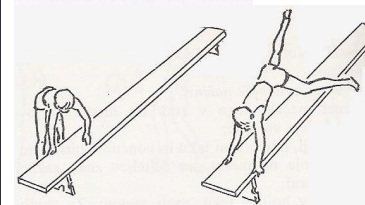
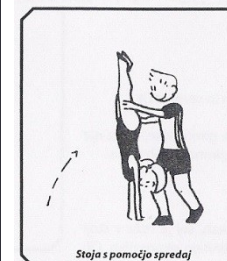
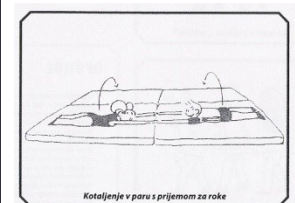
#### Razdelitev nalog:

##### Urška:

- Demonstracija vseh skupin in vodenje 1., 2. in 3. skupine.
- Opazovanje, opozarjanje na pravila tekmovanja, vzdrževanje reda.

##### Janja:

- Uvod v poligon
- Vodenje 4. skupine.
- Opazovanje, opozarjanje na pravila tekmovanja, vzdrževanje reda.
- Zaključek poligona in poskrbi, da se telovadnica pospravi.

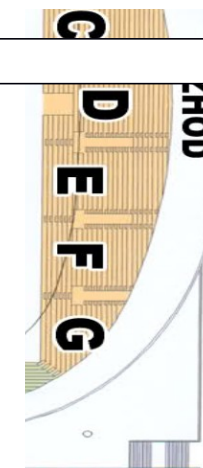


#### MATERIALNA PRIPRAVA:

- Blazine
- Klopi

	<p>učenci naredijo premet v stran po črti. Nato gredo do obročev, naredijo poskoke v stran iz enega obroča v drugega. Nato gredo do kolebnice in hodijo vzvratno po njej.</p> <p><b>4. POSTAJA (6 min)</b> Učenci postavijo blazine na katerih vadijo stojo. Pri tem vsakega varujeva.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolebnice</li> <li>- Obroči</li> <li>- Barvni lepilni trak</li> </ul> <p><b>VARNOSTNA PRIPRAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Učencem daja jasna navodila in vajo demonstrirava</li> <li>- Učence opozoriva naj sledijo navodilom in bodo pri izvajanju iger previdni.</li> </ul> <p>Učence varujeva pri stoji.</p>
--	--	--	---

**Sklepni del - 7 minut**



<p>- Učenci se sprostijo.</p>	<div data-bbox="689 300 1108 379" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>3. ZAKLJUČNI DEL (5 min)</b></p> </div> <p>Učence razdeliva v dve skupini. Igrajo se igro »Ali je kaj trden most?« Dva učenca predstavljata most, držita se za obe roki, ostali se v koloni pomikajo proti mostu. Pred mostom pogovor. Kolona gre pod mostom skozi, učenca, ki sta v mostu, zadnjega zadržita. Potiho ga vprašata, ali si želi jabolko ali hruško. Če se je odločil, da si želi jabolko, stopi za tistega učenca, ki se je že na začetku odločil, da bo »zbiral jabolka«. Ko je razporejen še zadnji učenec, na tleh določimo črto med obema kolonama. Sledi »boj«, kjer mora ena skupina potegniti drugo čez črto.</p>	<p><b>UČNE OBLIKE:</b> frontalna</p> <p><b>UČNE METODE:</b> metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda praktičnega dela</p> <p>Učencem podava navodila za delo.</p> <p><b>Razdelitev nalog:</b> Vsaka pove navodila za igro v svoji skupini, nato opazuje učence, vzpostavlja red.</p>	<p><b>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</b> <b>MATERIALNA PRIPRAVA:</b> - /</p> <p><b>VARNOSTNA PRIPRAVA:</b> - Spoštovanje navodil.</p>
-------------------------------	---	--	---



## PRILOGA 1 – RAZTEZNE / KREPILNE VAJE

<b>Začetni položaj</b>	<b>Opis vaje</b>	<b>Namen</b>
<b><u>o Kroženje z glavo</u></b> Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenu.	Počasi krožimo z glavo najprej v desno in nato v levo smer. V vsako smer ponovimo vajo 5x.	Raztezna vaja za mišice vratu.
<b><u>o Dvigovanje ramen</u></b> Stoja razkoračno. Roke v priročenu.	Počasi dvigujemo ramena gor in nazaj dol. Ponovimo in štejemo do 10.	Raztezna vaja za ramena.
<b><u>o Kroženje z rokama</u></b> Stoja razkoračno. Roke so v priročenu.	Krožimo z rokami naprej in nazaj, vsakič 10x.	Raztezna vaja za ramenski obroč in roke.
<b><u>o Izmenično zamahovanje z rokami</u></b> Stoja razkoračno. Roke ob telesu.	Ena roka je nad glavo, druga ob telesu in jih izmenjujemo. Ob tem štejemo: 1/2 - 3/4. 2/2 - 3/4. 3/2 - 3/4...	Raztezna vaja za roke in rame.
<b><u>o Kroženje z boki</u></b> Stoja razkoračno. Z obema rokama se primemo za boke.	10x krožimo v desno in nato še v levo stran.	Raztezna vaja za boke.
<b><u>o Predkloni</u></b> Stoja razkoračno, roki nad glavo.	10x ponovimo predklon trupa.	Raztezna vaja za trup in roke.
<b><u>o Odkloni</u></b> Stoja razkoračno. Desno (levo) roko damo v bok, levo (desno) v vzročenje.	Delamo odklone izmenično iz desne v levo stran, po 10x.	Raztezna vaja za stranske trebušne mišice.
<b><u>o Odklon v sedu</u></b> Sedimo na tleh raznožno.	Z rokami se izmenično dotikamo leve noge, se nagnemo na sredino in se dotikamo desne noge. Vse skupaj ponovimo 10x.	Raztezna vaja za trup, roke in noge.
<b><u>o Počepi</u></b> Stoja rahlo razkoračno, obe roki vodoravno pred trupom.	Naredimo 10 počepov.	Krepilna vaja za noge.
<b><u>o Poskoki</u></b> Stoja razkoračno.	Naredimo 10 poskokov.	Krepilna vaja za noge.
<b><u>o Kroženje s koleni</u></b> Stoja spetno. Roke na kolnih.	Krožimo s kolni najprej v desno nato še v levo.	Sprostitvena vaja za noge.
<b><u>o Kroženje z gležnji in zapestjem</u></b> Stoja spetno. Roke v priročenu.	Krožimo z gležnji z vsako nogo posebej in krožimo z zapestjem.	Sprostilna vaja za roke in noge.

