

UČNA PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNE VZGOJE

KANDIDAT:	Š. Š. in T. Č.
DIDAKTIK:	asist. mag. Č. M.
UČITELJ:	Prof. M. G.
DATUM:	19. 4. 2013
ŠOLA:	OŠ Franca Rozmana Staneta
RAZRED:	3. a
ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:	2. ura
PREDMET:	Športna vzgoja
TEMATSKI SKLOP:	Gimnastična abeceda
UČNA ENOTA/ VSEBINA:	Pripravljalne vaje za prevale

UČNI CILJI:

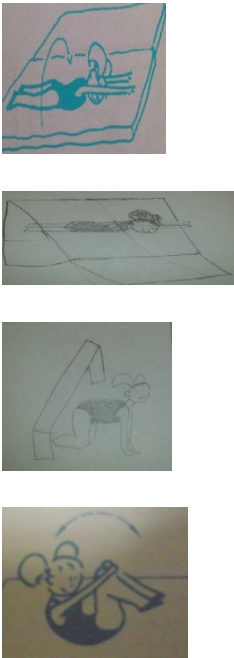
OPERATIVNI:	- znajo prenesti težo iz nog na roke, znajo se orientirati v prostoru
IZOBRAŽEVALNI:	- razvijanje orientacije v prostoru
VZGOJNI:	- razvijejo pozitivne vzorce športnega obnašanja - razvijajo veselje do športne dejavnosti - razvijajo samozavest, odločnost in vztrajnost
SPLOŠNI CILJI:	- zadovoljitev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

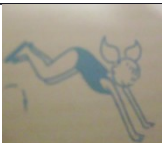

UČNE METODE:	<ul style="list-style-type: none"> - metoda razlage - metoda pojasnjevanja - metoda demonstracije - metoda razgovora - metoda praktičnega dela
UČNE OBLIKE:	<ul style="list-style-type: none"> - frontalna - skupinska (poligon)
UČILA:	/
UČNI PRIPOMOČKI:	<ul style="list-style-type: none"> -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

CILJI	POTEK UČNE URE - VSEBINE	METODIČNI NAPOTKI	ORGANIZACIJSKA, MATERIALNA IN VARNOSTNA PRIPRAVA
Pripravljalni del -15 minut			
<p>- Učenci se ogrejejo in pripravijo na delo</p>	<p>1. UVOD a) Splošno ogrevanje (5 min)</p> <p>Učenci se lovijo tako, da sproti delajo kačo. Eden lovi in ko ujame drugega, se mu ta pridruži pri lovljenju. Prav tako se potem pridruži še tretji in četrti... Igra se konča, ko so vsi učenci v kači in lovijo.</p>	<p>UČNE OBLIKE: Frontalna</p> <p>UČNE METODE: metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda praktičnega dela</p> <p>Učencem podava navodila za delo.</p> <p>Razdelitev nalog: <u>Špela:</u> - Poda navodila za delo <u>Tomaž:</u> - Opazuje učence - Vzpostavlja red - Popravlja napačno izvajanje</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</p>

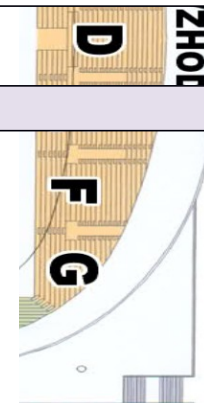
<ul style="list-style-type: none"> - razvoj gibljivosti, koordinacije, moči - raztegnejo posamezne mišične skupine 	<p>b) Specialno ogrevanje (10 min)</p> <p><u>Gimnastične vaje</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Krožijo z glavo v vsako smer 10x, lepo počasi</i> - <i>Dvigujejo ramena, 10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

	<p><i>počepov</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Naredijo krepilno vajo za noge - 10 poskokov.</i> - <i>Sprostijo mišice tako, da 10x krožijo z zapestji in 10 krožijo z gležnji</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Povratna informacija, popravljanje napak pri izvedbi 	<p>MATERIALNA PRIPRAVA: /</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vzpostavljanje reda - Spoštovanje pravil - Povratna informacija
Glavni del - 30 minut			
<ul style="list-style-type: none"> - Učenci obvladajo kotaljenje. - Učenci znajo uskladiti delo rok in nog pri plezanju zadenjsko. - Učenci znajo prenesti težo iz rok 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>2. GLAVNI DEL (poligon)</p> </div> <p style="text-align: center;">1. SKUPINA</p> <p>Učenci prinesejo dve blazini in jih postavijo skupaj po dolžini. Potem se postavijo v vrsto in se en za drugim kotalijo v leži, z vzročenjem. Vedno počakajo, da je tisti pred njimi konec, ko začne naslednji.</p> <p style="text-align: center;">2. SKUPINA</p> <p>Učenci prinesejo dve</p>	<p>UČNE OBLIKE: Frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učence razdeliva v heterogene skupine, s pomočjo štetja. Razdeliva jih na polovico in ena polovica izvaja prve 3 postaje, druga polovica pa 4. postajo. - Pred izvajanjem, jim 	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</p>

<p>na noge.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenci znajo izvesti preval naprej po klančini ob pomoči učitelja. 	<p>blazini in eno blazino, ki predstavlja klančino, ter se kotalijo v leži, z vzročanjem.</p> <p>3. SKUPINA Z učenci postavimo ovire, kot so okvirji skrinje, in to premagujemo vzvratno po vseh štirih.</p> <p>4. SKUPINA Učenci postavijo blazine na katerih vadijo kako prenesti moč in nog na roke, tako da se uprejo z rokami na tla, z nogami pa se odrinejo čim višje v zrak. Na drugi blazini vadijo tudi povalko po usločenem hrbtu.</p> <p>Ko vsi učenci opravijo vse postaje, jim pokaževa še, kako naredijo preval naprej po klančini. Potem jih</p>	<p>demonstrirava vse kar morajo početi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učence spodbujava, da naloge opravljajo korektno in si pri tem tudi pomagajo. - Delo poteka tako, da so štirje učenci najprej 5 min pri eni postaji, po pretečenem času prižgeva glasbo in to je znak, da se skupine med seboj zamenjajo. <p>Razdelitev nalog: <u>Špela:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Demonstracija in vodenje 1. in 2. Skupine. - Opazovanje, opozarjanje na pravila tekmovanja, vzdrževanje reda. <p><u>Tomaž:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Uvod v poligon - Demonstracija in vodenje 3., 4. In 5. skupine. - Opazovanje, opozarjanje na pravila tekmovanja, 	 <p>The images show four different physical education activities: 1. A student performing a back roll on a mat. 2. A student performing a handstand on a mat. 3. A student performing a handstand on a mat. 4. A student performing a handstand on a mat.</p>
--	--	---	---

	<p>razdeliva v dve skupini, tako da jih lažje in hitreje varujeva ter da se večkrat zvrstijo.</p>	<p>vzdrževanje reda. - Zaključek poligona in poskrbi, da se telovadnica pospravi.</p>	  <p>MATERIALNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blazine - Skrinja <p>VARNOSTNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učencem daja jasna navodila in vajo demonstrirava - Učence opozoriva naj sledijo navodilom in bodo pri izvajanju iger previdni
--	---	---	---

Sklepni del - 10 minut



<p>- Po izvedbi iger se učenci psihično in fizično sprostijo</p>	<p style="text-align: center;">3. ZAKLJUČNI DEL (5 min)</p> <p>Učenci se ležejo na tla in se sprostijo. Prižgeva jim umirjeno glasbo, poleg pa jih popeljeva na potovanje. Potem jih počasi vrneva nazaj v telovadnico in se posloviva od njih.</p>	<p>UČNE OBLIKE: frontalna</p> <p>UČNE METODE: metoda razgovora</p> <p>Razdelitev nalog: <u>Špela:</u> Pripoveduje zgodbo za učence <u>Tomaž:</u> Poskrbi, da imajo vsi otroci zaprte oči in da sodelujejo.</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: MATERIALNA PRIPRAVA: - / VARNOSTNA PRIPRAVA: - Spoštovanje navodil.</p>
--	--	---	--

PRILOGA 1 – RAZTEZNE / KREPILNE VAJE

Začetni položaj	Opis vaje	Namen
<u>o Kroženje z glavo</u> 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 10x.	Raztezna vaja za mišice vratu.
<u>o Dvigovanje ramen</u> Stoja razkoračno. Roke v priročenu.	Počasi dvigujemo ramena gor in nazaj dol. Ponovimo in štejemo do 10.	Raztezna vaja za ramena.
<u>o Kroženje z rokama</u> Stoja razkoračno. Roke so v priročenu.	Krožimo z rokami naprej in nazaj, vsakič 10x.	Raztezna vaja za ramenski obroč in roke.
<u>o Izmenično zamahovanje z rokami</u> 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.
<u>o Kroženje z boki</u> Stoja razkoračno. Z obema rokama se primemo za boke.	10x krožimo v desno in nato še v levo stran.	Raztezna vaja za boke.
<u>o Predkloni</u> Stoja razkoračno, roki nad glavo.	10x ponovimo predklon trupa.	Raztezna vaja za trup in roke.
<u>o Odkloni</u> 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.
<u>o Odklon v sedu</u> 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.
<u>o Počepi</u> Stoja rahlo razkoračno, obe roki vodoravno pred trupom.	Naredimo 10 počepov.	Krepilna vaja za noge.
<u>o Poskoki</u> Stoja razkoračno.	Naredimo 10 poskokov.	Krepilna vaja za noge.
<u>o Kroženje s koleni</u> Stoja spetno. Roke na kolnih.	Krožimo s kolni najprej v desno nato še v levo.	Sprostitevna vaja za noge.
<u>o Kroženje z gležnji in zapestjem</u> Stoja spetno. Roke v priročenu.	Krožimo z gležnji z vsako nogo posebej in krožimo z zapestjem.	Sprostilna vaja za roke in noge.

