

UČNA PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNE VZGOJE

KANDIDAT:	N. S., U. P.
DIDAKTIK:	Izr. Prof. J. P.
UČITELJ:	Prof. K. P., prof. J. H.
DATUM:	19.4.2013
ŠOLA:	OŠ FRANCA ROZMANA STANETA
RAZRED:	1.a
ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:	Četrta ura
PREDMET:	Športna vzgoja
TEMATSKI SKLOP:	Naravne oblike gibanja
UČNA ENOTA/ VSEBINA:	Šaljive štafetne igre

UČNI CILJI:

OPERATIVNI:	<ul style="list-style-type: none"> - Z različnimi načini gibanja izvajajo določene naloge (sonožno poskakovanje, prenašanje žoge...)
IZOBRAŽEVALNI:	<ul style="list-style-type: none"> - Učenci razumejo preprosta pravila elementarnih in drugih iger
VZGOJNI:	<ul style="list-style-type: none"> - Učenci se sproti navajajo na red in disciplino (pospravljanje pripomočkov...) - Učenci se navajajo na uspešno sodelovanje med seboj

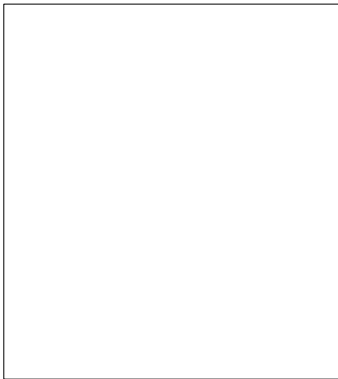
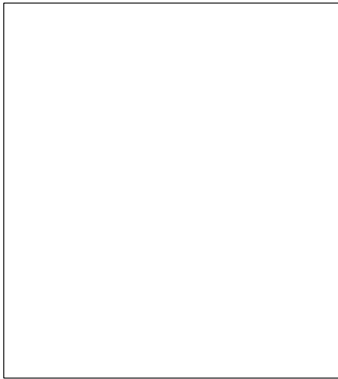
UČNE METODE:	<ul style="list-style-type: none"> - Metoda razlage in pojasnjevanja - Metoda demonstracije - Metoda razgovora
UČNE OBLIKE:	<ul style="list-style-type: none"> - Frontalna - Skupinska - Individualna - Delo v tandemu
UČILA:	/

UČNI PRIPOMOČKI:	<ul style="list-style-type: none"> - stožci - obroči - žoge - baloni
GRADIVA, VIRI:	<ul style="list-style-type: none"> - Novak, D. (2008). Gimnastična abeceda. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šolstvo in šport. - Petkovšek, M. in Kremžar, M. (1986). 100 + 1 igra za učence nižjih razredov osnovne šole. Ljubljana. Fakulteta za telesno kulturo v Ljubljani. - Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro – elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. - Vauhnik, J. (1991). Didaktika športne vzgoje. Maribor. Pedagoška fakulteta. - Nacionalni učni načrt za devetletno osnovno šolo.
STOPNJA UČNEGA PROCESA:	<ul style="list-style-type: none"> - urjenje
MEDPREDMETNE POVEZAVE:	<ul style="list-style-type: none"> - Slovenščina

Cilji	Potek učne ure - vsebine	Metodični napotki	Organizacijska, materialna in varnostna priprava
Pripravljalni del			
<ul style="list-style-type: none"> - učenci se dobro ogrejejo - učenci upoštevajo pravila igre - učenci se navajajo na natančno izvedbo vaj 	<p>1. UVOD</p> <ul style="list-style-type: none"> - Igra ŠALJIVI LOV (5 minut) Izberemo lovca. Ta skuša ujeti in se dotakniti katerega od bežečih na čim bolj neobičajno mesto na telesu. Tisti postane novi lovec in se mora med lovljenjem držati za mesto na telesu, kjer se ga je dotaknil prejšnji lovec. Kadar bi zaradi oteženega gibanja lovec predolgo lovil, popestrimo igro tako, da se morajo vsi prijeti za isti del telesa kot lovec. - Gimnastične vaje (10 minut) (glej Priloga 1) 	<ul style="list-style-type: none"> - učencem razloživa pravila igre - učence opozarjava na pravilno izvedbo vaj in jim sproti daje ustrezno povratno informacijo - med izvajanjem vaj štejeva ponovitve izvajanja vaj 	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; display: flex; flex-direction: column; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div> <p style="margin: 10px 0;">Urška in Nastja (študentki)</p> <p style="margin: 10px 0;">Učenci</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div> </div>

Glavni del			
<ul style="list-style-type: none"> - Učenci znajo sonožno poskakovati v tekmovalnem tempu 	<p>2. GLAVNI DEL (Štafetne igre)</p> <p>1.) KENGURU (7 minut) Več kolon otrok stoji za črto, pred kolonami leži v razdalji 5-10 metrov obroč ali narišemo krog. Vsak prvi dobi svojo žogo in jo stisne med kolena. Na znak začne sonožno poskakovati do cilja, kjer žogo odloži v obroč in se vrne v kolono. Naslednji steče do obroča in z žogo med kolena poskakuje do naslednjega v koloni. Med poskakovanjem, otrok lahko žogo popravi ali jo pobere, če mu pade na tla. Katera kolona bo zmagala?</p> <p>2.) NOŠENJE VELIKE ŽOGE V PARU (7 minut) Učenci stojijo v koloni. Dva se postavita v par,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Učence razdeliva v skupine, pripraviva potrebna orodja. - Učencem podava navodila za izvedbo igre in jo demonstrirava. - Učence med izvajanjem igre spodbujava na tekmovanje med seboj, po potrebi jih ustaviva in podava navodila še enkrat. 	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div> <ul style="list-style-type: none"> - žoga - obroč
<ul style="list-style-type: none"> - Učenci znajo v paru prenašati 			

<p>žogo</p> <p>- Učenci znajo v paru v tekmovalnem tempu opraviti različne naloge</p>	<p>obrnjena sta drug proti drugemu. Žogo nosita med trebuhoma, okrog stožca in vse do ciljne črte. Če žoga pade na tla, jo lahko pobereta in nadaljujeta z igro. Igra je končana, ko zadnji par prečka ciljno črto.</p> <p>3.) TEKMA SAMOKOLNIC (7 minut)</p> <p>Postavijo se v kolone za startno črto. Naloga se izvaja v dvojicah. Prvi v koloni se za startno črto postavi v oporo ležno za rokami in predstavlja samokolnico, drugi pa je voznik samokolnice. Le ta prime prvega za gležnje in mu dvigne noge od tal. Učenca morata priti do postavljenega stožca, gresta okoli stožca in nazaj do cilja. Ko samokolnica prestopi ciljno črto, je njena naloga končana in tekmovalec se postavi na konec kolone, dotedanji voznik pa postane nova samokolnica. Njega prime za gležnje tretji iz kolone, ki prevzame vlogo voznika samokolnice. Igra</p>		<p>- stožec</p>
---	---	--	-----------------

<ul style="list-style-type: none"> - Učenci znajo prenašati žogo. 	<p>se konča, ko pride zadnja samokolnica do cilja.</p> <p>4.) NOŠENJE VELIKE ŽOGE NA TREBUHU (7 minut) Učenci stojijo v kolini. Prvi učenec se postavi na vse 4, tako da ima trebuh obrnjen navzgor. Na trebuh si namesti žogo, ki jo mora prenesti okrog stožca, ter nazaj do ciljne črte. Igra je končana, ko zadnji učenec prečka ciljno črto.</p>		
Sklepni del			
<ul style="list-style-type: none"> - učenci se psihično in fizično umirijo po koncu izvedenih iger 	<p>3. ZAKLJUČNI DEL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Določimo nekoga, ki nam pomaga spraviti orodje - Igra UBOGI ČRNI MUC (5 minut) Otroci sedijo na tleh v krogu. Na sredi se po štirih sprehaja črni muc. Črni muc se ustavi pri kateremkoli otroku in žalostno zamijavka. Otrok ga mora pobožati in reči: »Ubog črni muc!«, pri čemer se ne sme zasmijati. Muc lahko 3 krat poskuša spraviti otroka v 	<ul style="list-style-type: none"> - razloživa navodila igre in jo demonstrirava. 	

	<p>smeh. Če mu to uspe, zamenjata vlogi, sicer pa nadaljuje igro, dokler ne spravi koga v smeh.</p> <ul style="list-style-type: none">- Učencem se zahvaliva in se posloviva.		
--	---	--	--

GIMNASTIČNE VAJE:

- 1) Potiskanje glave gor in dol. 1 x 10 sekund (menjava položaja gor dol). Raztezna vaja za vratne mišice.
- 2) Potiskanje glave desno in levo. 1 x 10 sekund (menjava položaja levo desno). Raztezna vaja za vratne mišice.
- 3) Dviganje in spuščanje ramen v priročnju. 2 x 10 sekund. Raztezna vaja za ramenski obroč.
- 4) Bočni krogi z rokama. 1 x 10 sekund. Raztezna vaja za ramenski obroč.
- 5) Predkloni, vzkloni. 5 ponovitev za vsako. Raztezna vaja za trup in noge.
- 6) Kroženje z boki v obe smeri. 10 x v vsako smer.
- 7) Potiskanje bokov navzdol v izpadu. 1 x 10 sekund. Krepilna vaja za noge in hrbtne mišice.
- 8) Mali zakloni v leži na trebuhu z dvigom rok in nog. 5 x 5 sekund. Krepilna vaja za roke, noge in hrbtne mišice.
- 9) Čepi in vzravnave. 10 ponovitev. Krepilna vaja za noge.
- 10) Krožimo z zapestjem in gležnji. Sprostilna vaja za roke in noge.