

UČNA PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNE VZGOJE

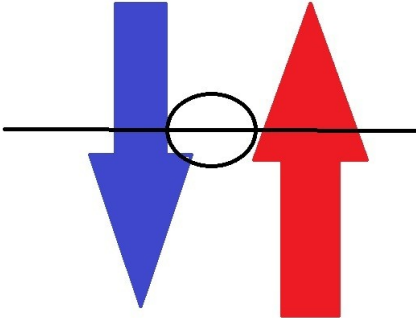
KANDIDAT:	A T, I Z
DIDAKTIK:	asist. mag. Č M
UČITELJ:	prof. M K
DATUM:	22. 4. 2013
ŠOLA:	OŠ Kamnica
RAZRED:	3. A
ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:	3. ura
PREDMET:	Športna vzgoja
TEMATSKI SKLOP:	Atletska ABC
UČNA ENOTA/ VSEBINA:	Skok v daljino s krajšim zaletom

UČNI CILJI:

OPERATIVNI:	<ul style="list-style-type: none">- znajo skočiti določeno razdaljo s kratkim zaletom, enonožnim odzivom in sonožnim doskokom
IZOBRAŽEVALNI:	<ul style="list-style-type: none">- učenci razumejo preprosta pravila iger- učenci poznajo različne športne površine in naprave- učenci poznajo in upoštevajo osnovna načela varnosti v telovadnici
VZGOJNI:	<ul style="list-style-type: none">- učenci se navajajo na red in disciplino (poslušajo navodila, jih upoštevajo)
SPLOŠNI CILJI:	<ul style="list-style-type: none">- razvijajo motoriko

UČNE METODE:	<ul style="list-style-type: none">- metoda igre- metoda razlage- metoda demonstracije- metoda praktičnega dela
UČNE OBLIKE:	<ul style="list-style-type: none">- frontalna oblika- delo v skupinah- obhodna vadba (vadba po postajah)
UČILA:	<ul style="list-style-type: none">- knjiga Na pragu domišljije

UČNI PRIPOMOČKI:	<ul style="list-style-type: none"> - obroči (4 rdeče, 4 modre, 2 druge barve) - okvir švedske skrinje - 2 švedski klopi - pokrov švedske skrinje - blazine - 10 stožcev - 5 kolebnic
GRADIVA, VIRI:	<p>Kovačič, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., dr. Planinšec, J., Hrastar, I., et al. (2011). <i>Program osnovna šola, ŠPORTNA VZGOJA, učni načrt</i>. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.</p> <p>Srebot, R. Menih, K. (1993). <i>Na krilih domišljije</i>. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.</p>
STOPNJA UČNEGA PROCESA:	<ul style="list-style-type: none"> - urjenje
MEDPREDMETNE POVEZAVE:	<ul style="list-style-type: none"> - Slovenščina (zgodbe za umirjanje) - Matematika (štetje)

Cilji	Potek učne ure - vsebine	Metodični napotki	Organizacijska, materialna in varnostna priprava
Pripravljalni del - 15 minut			
<p>Se ogrejejo. Znajo slediti navodilom.</p> <p>Razgibajo posamezne</p>	<p>Igra »RIBIČ GRE NA LOV« (5 minut)</p> <p>- glava (naprej/nazaj:</p>	<p>UČNE OBLIKE: Skupinska, frontalna</p> <p>UČNE METODE: metoda razlage, metoda igre, metoda praktičnega dela</p> <p>Učencem razloživa navodila igre in vodiva razgibavanje.</p> <p>Razdelitev nalog: <u>Ana:</u> - Poda navodila za igro</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</p> <p><i>RIBICE</i> [Ⓢ]</p> <hr/>  <hr/> <p>[Ⓢ] <i>RIBIČ</i></p>

<p>mišične skupine.</p> <p>Znajo natančno izvesti vaje.</p>	<p>8 ponovitev; levo/desno: 8 ponovitev)</p> <ul style="list-style-type: none"> - roke (izmenični zamahi gor in dol v priročnju: 10 ponovitev) - boki (kroženje: 5 ponovitev v vsako stran) - noge (sede se s stegnjenimi nogami dotikamo prstov; korak vstran: 8 ponovitev; počepi: 8 ponovitev) 	<p>Učence razporediva po prostoru tako, da ima vsak izmed njih dovolj prostora in da vsak vidi demonstracijo vaje (prikaz na desni).</p> <p>Med izvajanjem vaj štejeva ponovitve vaj; učencem dajeva povratno informacijo in jih po potrebi popraviva.</p> <p>Razdelitev nalog: <i>Ines:</i> - <i>Demonstracija in vodenje gimnastičnih vaj</i> <i>Ana:</i> - <i>Povratne informacije, popravljanje napak pri izvedbi</i></p> <p>S pomočjo skic posameznih postaj postavijo postaje.</p>	<div data-bbox="1559 201 1850 655" data-label="Image"> </div> <p>MATERIALNA PRIPRAVA: /</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - preveriva ali imajo vsi učenci ustrezno športno opremo - spremljava igro in skrbiva za upoštevanje pravil
---	--	---	---

Glavni del - 25 minut

Učenci izurijo odriv z eno nogo in sonožni doskok.

Učenci izurijo sonožni doskok.

Učenci izurijo odriv z eno nogo in sonožni doskok.

1. POSTAJA (5 min):

Učenci tečejo po švedski klopi, se z eno nogo odrinejo na pokrovu švedske skrinje in sonožno doskočijo na blazine. Vajo ponavljajo eden za drugim.

2. POSTAJA (5 min):

Učenci tečejo skozi obroče (rdeč - leva noga, moder - desna noga, zelen - sonožno) in se na koncu plazijo skozi okvir švedske skrinje. Vajo ponavljajo eden za drugim.

3. POSTAJA (5 min):

Učenci se odrivajo z eno nogo in sonožno doskočijo na švedsko klop. To ponavljajo po celi dolžini. Na koncu klopi seskočijo in se po blazinah kotalijo do konca postaje. Vajo ponavljajo eden za drugim.

UČNE OBLIKE:

Individualna

UČNE METODE:

metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela

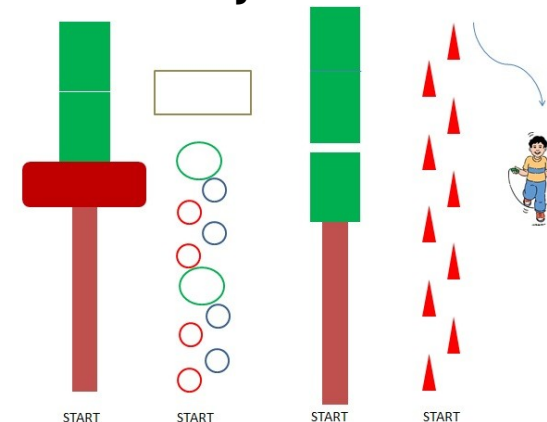
- Učence peljeva od postaje do postaje in demonstrirava izvajanje vaj na vsaki postaji.
- Učence postaviva v vrsto in jih razdeliva v heterogene skupine s štetjem (1, 2, 3, 4 → številke 1 skupaj, itd.)
- Učencem razloživa, da ob pisku piščalke menjajo postajo.

Razdelitev nalog:

Ana:

- vodi učence od postaje do postaje in razlaga demonstracijo 1. in 2. postaje
- opazuje učence po

ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:



MATERIALNA PRIPRAVA:

- obroči (4 rdeče, 4 modre, 2 druge barve)
- okvir švedske skrinje
- 2 švedski klopi
- pokrov švedske skrinje
- blazine
- 10 stožcev
- 5 kolebnic

VARNOSTNA PRIPRAVA:

- Učencem daja jasna navodila in vaje z njihovo pomočjo demonstrirava
- Učence opozoriva naj sledijo navodilom in bodo pri izvajanju previdni

	<p>4. POSTAJA (5 min): Učenci zadenjsko tečejo skozi stožce. Na koncu vzamejo kolebnico in se v »konjskem« teku vračajo na začetek postaje. Vajo ponavljajo eden za drugim.</p>	<p><i>postajah, jim pomaga in jim daje povratne informacije</i></p> <p><u>Ines:</u> - vodi učence od postaje do postaje in razlaga demonstracijo 3. in 4. postaje - opazuje učence na 1. postaji, jim pomaga in jim daje povratne informacije</p> <p>Učenci po navodilih pripravijo poligon (določiva kateri učenec naj pospravi kaj). – 5 minut</p>	
Sklepni del - 5 minut			
Učenci se fizično in psihično sprostijo.	Učenci se uležejo na tla, tako da ima vsak dovolj prostora in se med seboj ne dotikajo. Prosiva jih, naj zaprejo oči in ne mislijo na nič drugega kot na to kar slišijo. Prebereva jim zgodbo. Posloviva se od učencev.	<p>UČNE OBLIKE: frontalna</p> <p>UČNE METODE: metoda pripovedovanja</p> <p>Razdelitev nalog: <u>Ana:</u> Bere zgodbo. <u>Ines:</u> Se zahvali za sodelovanje in se posloviva.</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA: - knjiga Nočne lučke</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA: /</p>

Medpredmetne povezave
SLOVENŠČINA: branje zgodbe
MATEMATIKA: štetje

