

UČNA PRIPRAVA ZA ŠPORTNO VZGOJO

KANDIDATA: T. Ž. in N. V.

UČITELJICA: D. K. H., prof.

MENTOR: red. prof. dr. J. P., mag. Č. M.

DATUM: 12. april 2013

ŠOLA: OŠ Franc Rozman Stane

RAZRED in ODDELEK: 1. b

ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE: 3. ura (10.15-11.00)

PREDMET: Športna vzgoja

TEMATSKI SKLOP: Naravne oblike gibanja

UČNA ENOTA/VSEBINA: Štafetne igre; skoki, plezanja, lazenja, valjanja

OPERATIVNI UČNI CILJ:

Učenci:

- sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja (plezanja, lazenja, valjanja, skakanja)

Izobraževalni:

Učenci:

- razvijajo koordinacijo gibanja,
- razvijajo hitrost.

Vzgojni:

Učenci:

- razvijanje športnega navijanja, medsebojnega sodelovanja in tekmovanja,
- razvijajo samozavest, odločnost in vztrajnost,
- razvijejo veselje do športne dejavnosti,
- razvijejo pozitivne vzorce športnega obnašanja.

Učne metode: metoda razlage, metoda demonstracije, metoda praktičnih del

Učne oblike: frontalna, skupinsko delo

Učni pripomočki: blazine, klopi in gredi, stožci, obroči, švedska skrinja

Gradiva, viri

- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., et. al. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport

STOPNJA UČNEGA PROCESA: tekmovanje

MEDPREDMETNE POVEZAVE: matematika (medsebojni izidi)

Cilji	Potek učne ure - vsebine	Metodični napotki	Organizacijska, materialna in varnostna priprava
PRIPRAVLJALNI DEL (10 min)			
<p><u>Učenci:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se ogrejejo ob tekalni igri. - Sledijo navodilom igre in upoštevajo pravila. - Si razgibajo posamezne mišične skupine. Vaje natančno in pravilno izvajajo. 	<p>IGRA LISIČKE IN ZAJČKI - lovljenje (5 minut)</p> <p><u>Pravila igre:</u> Učenci se razdelijo v poljubne pare. Določiva jim vloge. Eden v paru je lisica, drugi je zajec. Lisica lovi zajca, saj si ga želi za večerjo, zajec pa ji skuša zbežati. Na znak se učenci začno loviti. Lovijo 2 min. Medtem štejejo kolikokrat lisica ulovi zajca. Ko ga ulovi, ji zajec ponovno pobegne in lisica ga znova poskuša ujeti. Po 2 minutah se zajec in lisica zamenjata, tako da lovi še drugi iz para. Po 2 minutah ponovnega lovljenja učence pokličeva k sebi. Tisti v paru, ki je v vlogi lisice večkrat ujel zajca, je zmagovalec.</p> <p>- raztezne vaje (5 minut) (Priloga 1)</p>	<p><u>Učne metode:</u> metoda praktičnih del <u>Učna oblika:</u> frontalna, skupinska</p> <p>Prostor, kjer se učenci lovijo omejimo. Če kdo prestopi mejo igrišča, je ulovljen. Učence opozoriva, naj imajo glavo med lovljenjem ves čas dvignjeno, da se med seboj ne zaletijo.</p> <p><u>Naloge učitelja:</u> Učitelja stojita na črti, ki razmejuje igralni polji in nadzorujeta učence pri igri. Pazita na čas.</p> <p><u>Učne metode:</u> demonstracija, metoda praktičnih del <u>Učne oblike:</u> frontalna, individualna <u>Navodila:</u> Učenci se razporedijo po prostoru tako, da ima vsak dovolj prostora za izvajanje vaj. Obrnjeni so proti učitelju, ki vaje kaže. <u>Naloge učitelja:</u> Nikita kaže vaje, Tanja pa opazuje učence in jih</p>	<p><u>Organizacijska priprava:</u></p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> - Učitelj - Učenci </div> <p><u>Materialna priprava:</u> / <u>Varnostna priprava:</u> omejeva igralno površino in opozoriva na dvig glave, da se učenci med tekom ne zaletijo.</p> <p><u>Organizacijska priprava:</u></p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> - Učitelj - Učenci </div> <p><u>Varnostna priprava:</u> Opozoriva na učence, naj se razporedijo tako, da bodo imeli dovolj prostora - da ne motijo drugih.</p>

		popravlja (če je to potrebno).	
GLAVNI DEL (30 min)			
<p><u>Učenci:</u></p> <p>- sproščeno naravno izvajajo obliko plazenja.</p> <p>- sproščeno naravno izvajajo obliko valjanja.</p> <p>- sproščeno naravno izvajajo</p>	<p>Štafetne igre (30 minut)</p> <p><u>Osnovno pravilo:</u> preden učenec preda igro naslednjemu v skupini, mora steči okoli svoje kolone ter si z učencem, ki je naslednji na vrsti, udariti z dlanjo.</p> <p>1. PLAZENJE PO BLAZINI: Učenec teče do blazin, se po njih plazi »kot vojak«, na koncu blazin vstane in teče do klopi, se nanjo vzpne in teče po njej, nato nadaljuje okrog stožca ter nazaj okrog kolone, kjer za njim nadaljuje naslednji v vrsti.</p> <p>2. VALJANJE PO BLAZINI: Učenec teče do blazin, se na začetku uleže in se valja »kot palačinka« do konca blazin. Nato se pobere, teče do naslednje klopi, kjer se mora splaziti pod njo. Nato steče okrog stožca ter nazaj okrog kolone, kjer za njim nadaljuje naslednji v vrsti.</p>	<p><u>Učne metode:</u> razlaga, demonstracija, metoda praktičnih del</p> <p><u>Učne oblike:</u> frontalna, skupinska</p> <p><u>Navodila:</u> Učitelj razloži vajo in jo demonstrira.</p> <p><u>Naloge učitelja:</u> Razlaga, demonstrira, spremlja učence, daje povratne informacije, opozarja na pravilno izvajanje nalog.</p> <p>Učence razdeliva v 3 skupine. Nato v vsaki skupini zaposliva učence, da nama pomagajo pripraviti poligon – vsakemu izmed učencev dava določeno nalogo (priprava športnih rekvizitov in pripomočkov). Skupaj z učenci postavimo poligon. Vsak poligon tudi demonstriramo.</p> <p>Učenci pred vsakim posameznim tekmovanjem poligon tudi preizkusijo. Nato skupine med seboj tekmujejo po že poznanem poligonu. Učiteljici točke skupin sproti seštevata. Na koncu poveva, katera skupina je bila v tekmovanju najbolj uspešna.</p>	<p><u>Materialna priprava:</u> blazine, klopi in gredi, stožci, obroči, švedska skrinja</p> <p><u>Varnostna priprava:</u> Varujeva učence pri tistih vajah na poligonu, kjer se nama zdi to potrebno (tek po klopeh, plazenje pod ovirami).</p> <p><u>Organizacijska priprava:</u></p>

<p>obliko lazenja.</p>	<p>3. ŠTAFETNA IGRA PO KLOPI: Učenec teče do blazin, se obrne vzvratno in se postavi na vse štiri. Nato se po vseh štirih vzvratno splazi do konca blazin. Ko pride do konca se pobere, obrne in steče do klopi, se nanjo uleže in se potiska z rokami po njej. Na koncu klopi vstane in steče slalom okrog postavljenih stožcev. Nato steče do obroča, ga vzame in ga »obleče«. Obroč odloži na mesto, kjer je bil in teče okrog svoje skupine.</p> <p>4. LAZENJE POD OVIRAMI IN PRESTOPANJE OVIR: Z učenci postavimo ovire – višje in nižje. Pod višjimi ovirami se morajo učenci plaziti, nižje pa prestopajo. Klop obrneva pravokotno na učence. Ko pridejo do nje, jo morajo preskočiti oz. prestopiti po svojih zmožnostih. Na koncu učenci skočijo v obroč in »se slečejo«. V kolono se vračajo še vedno tako, da premagujejo ovire, vendar tokrat vzvratno.</p>		<div data-bbox="1827 464 2237 730" style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div> <p><u>Varnostna priprava:</u> Da ovire ne padejo, jih zavarujemo tako, da skozi njih postaviva blazine._</p>
<p>SKLEPNI DEL (5 min)</p>			



<p><u>Učenci:</u></p> <p>- Se umirijo in sprostijo.</p>	<p>Sledi pospravljanje poligona. Vsak učenec dobi svojo zadolžitev.</p> <p>Nato se učenci posedejo v polkrog in vodiva pogovor o tem, kakšna se jim je bila ura športne vzgoje, če so se zabavali...</p> <p>Za konec učence pohvaliva in se jim zahvalila za prijetno uro.</p>	<p><u>Učne metode:</u> razlaga <u>Učne oblike:</u> frontalna <u>Navodila:</u> Učitelj poda navodila za pospravljanje orodja. <u>Naloge učitelja:</u> Vodi pogovor o celotni uri.</p>	<p><u>Organizacijska priprava:</u></p> <p>- Učitelj - Učenci</p> <p><u>Materialna priprava:</u> / <u>Varnostna priprava:</u> /</p>
---	--	---	--

Medpredmetne povezave: matematika (Medsebojni izidi: Učenci seštevajo pridobljene točke - učencem daja stožce, ki jih zbirajo, da lažje seštevajo rezultate. Skupina, ki pride prva na cilj dobi 3 točke oz. 3 stožce, drugouvrščena skupina dobi 2 točki oz. stožca, tretjeouvrščena pa enega. Skupina, ki na koncu zbere več točk oz. stožcev, je zmagovalna skupina.)

PRILOGA 1 - RAZTEZNE VAJE

Začetni položaj	Opis vaje	Namen
<u>Kroženje z glavo</u> Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročanju.	Počasi krožimo z glavo najprej v desno in nato v levo smer. V vsako smer ponovimo vajo 10x.	Raztezna vaja za mišice vratu.
<u>Kroženje z rokama</u> Stoja razkoračno. Roke so v priročanju.	Krožimo z rokami naprej in nazaj, vsakič 10x.	Raztezna vaja za ramenski obroč in roke.
<u>Kroženje v zapestju</u> Stoja razkoračno. Roki sta ena v drugi.	Prste obeh rok prekrizamo in vrtimo naše zapestje.	Raztezna vaja za roke.
<u>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>Odkloni</u> Stoja razkoračno. Desno (levo) roko damo v bok, levo (desno) v vzročanje.	Delamo odklone izmenično iz desne v levo stran, po 10x.	Raztezna vaja za stranske trebušne mišice.
<u>Predkloni</u> Stoja razkoračno, roki nad glavo.	10x ponovimo predklon trupa.	Raztezna vaja za trup in roke.
<u>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>Zibelka - guganje na hrbtu</u> Sedimo na tleh, noge pokrčimo k trupu, z rokama objamemo nogi preko goleni, glavo predklonimo tako, da brado naslonimo na prsa.	Iz začetnega, osnovnega položaja se zazibamo nazaj po ukrivljenem hrbtu do lopatic. Nato zazibamo smer in se zazibamo nazaj proti sedu. vajo ponovimo 10x.	Raztezna vaja za hrbet.
<u>Počepi</u> Stoja rahlo razkoračno, obe roki vodoravno pred trupom.	Naredimo 10 počepov.	Krepilna vaja za noge.
<u>Poskoki</u> Stoja razkoračno.	Naredimo 10 poskokov.	Krepilna vaja za noge.

