

UČNA PRIPRAVA - ŠPORTNA VZGOJA

Kandidata: D. K., J. P.

Didaktik: mag. Č. M.

Učitelj: prof. B. V.

Datum: 12. 4. 2013

Šola: OŠ Franca Rozmana Staneta

Razred: 2.a

Zap. št. ure:

Predmet: Športna vzgoja

Tematski sklop: Atletska abeceda

Učna enota / vsebina: štafetne igre z elementi tekov in metov

Učni cilji:

OPERATIVNI:

Učenci v tekmovalnem tempu premagujejo ovira in izvajajo komolčni in soročni met.

IZOBRAŽEVALNI:

- Učenci razumejo in upoštevajo preprosta pravila iger,
- učenci premagujejo ovire na štafetni progi,
- učenci izvedejo soročni met,
- učenci izvedejo komolčni met.

VZGOJNI:

- Učenci sodelujejo med seboj,
- učenci so spoštljivi do nasprotnih ekip,
- učenci upoštevajo pravila.

Učne metode:

- Metoda razlage,
- metoda pojasnjevanja,
- metoda demonstracije,
- metoda razgovora,

- metoda praktičnega dela.

Učne oblike:

- Frontalna,
- skupinska (Štafetni teki).

Učila in učni pripomočki:

- Obroči
- Stožci,
- Tenis žogice,
- Rokometne žoge.

Viri:

- Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja: športna vzgoja. (2001). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.

Stopnja učnega procesa: tekmovanje

Medpredmetne povezave: Matematika

Cilji	Potek učne ure - vsebine	Metodični napotki	Organizacijska, materialna in varnostna priprava
Pripravljalni del -15 minut			
<ul style="list-style-type: none"> - Učenci se ogrejejo - Učenci so motivirani 	<p>1. UVOD a) Igra z lovljenjem (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Po dva učenca se primeta za roke in lovita ostale pare. Tisti par, ki ga ulovita lovi dalje. - Dva učenca se postavita drug ob drugega, s tem, da je en učenec obrnjen nazaj. Primeta se pod roko in lovita. Tisti par, ki je ulovljen lovi dalje. 	<p>UČNE OBLIKE: Frontalna UČNE METODE: metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <p>Učencem razloživa pravila igre.</p> <p>RAZDELITEV NALOG JANI: Poda navodila za prvo igro, Denis skrbi za red med učenci.</p> <p>DENIS: Poda navodila za drugo igro, Jani skrbi za porazdelitev v pare.</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej prilogo : Organizacijska slika telovadnice</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA: /</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA: -Preveriva, ali imajo vsi učenci ustrezno športno opremo -Spremljava igro, skrbiva za upoštevanje pravil igre, skrbiva za pozitivne odnose in poštenost.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - učenci raztegnejo svoje mišice, - učenci krepijo nekatere mišice, - učenci se navajajo se na pravilno izvedbo vsake posamezne vaje 	<p style="text-align: center;">b) Raztezne in krepilne vaje (10 min)</p> <p>Priloga.</p>	<p>UČNE OBLIKE: Frontalna, individualna.</p> <p>UČNE METODE: Metoda razlage, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela:</p> <p>Učence razporediva po prostoru tako:</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 <p>- Ob izvedbi vaj učence opozarjava na pravilno izvedbo vaje, jim daje povratno informacijo in jih po potrebi popravlja</p> <p>- med izvajanjem vaj štejeva ponovitve izvajanja vaj</p> <p>RAZDELITEV NALOG</p> <p>JANI: Demonstrira prvih šest vaj,</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej prilogo : Organizacijska slika telovadnice</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA: /</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA: Ena izmed študentov demonstrira gimnastične vaje, drugi opazuje učence in jih po potrebi popravlja – povratna informacija.</p>
--	---	---	--

		<p>Denis podaja povratne informacije.</p> <p>DENIS: Denis vodu drugih šest vaj, Jani podaja povratne informacije.</p>	
Glavni del - 28 minut			
<p>učenci premagujejo ovire na štafetni progi v tekmovalnem tempu.</p> <p>učenci izvedejo soročni met, s ciljanjem v tekmovalnem tempu.</p>	<p>2. GLAVNI DEL <i>(Štafetne igre)(30 min</i></p> <p>1 ŠTAFETA: Tek med ovirami(7 min) Učenci tečejo slalom med stožci. Ko pritečejo do cilja, naslednjemu učencu udarijo v dlan. Igra se zaključi ko vsi člani skupine opravijo nalogo in stojijo v skupini z</p>	<p>UČNE OBLIKE:Frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <p>RAZDELITEV NALOG DENIS: razdeli učence v tri heterogene skupine po 9 učencev. Jani razdeli učencem skice za pripravo proge in jih opozori na upoštevanje pravil.</p> <p>JANI: Demonstrira gibanje po</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej prilogo : Organizacijska slika telovadnice</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obroči - Stožci, - Tenis žogice, - Odbojgarske žoge <p>VARNOSTNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učencem daja jasna navodila in vajo demonstrirava - Učence opozoriva naj sledijo navodilom in

<p>učenci izvedejo komolčni met, v tekmovalnem tempu.</p>	<p>dvignjenimi rokami.</p> <p>2 ŠTAFETA: Tek med ovirami in komolčni met (7 min) Učenci s tenis žogico tečejo med slalom med stožci. Se ustavijo pred črto in vržejo tenis žogico v steno tako da se odbije nazaj k njim. Žogico morajo ujeti brez, da pade na tla. Neuspele poskuse ponovijo. Ko jim uspe stečejo nazaj in žogico predajo naslednjemu igralcu.</p> <p>3 ŠTAFETA: Tek med ovirami in soročni met (7min) Učenci z odbojkarsko žogo tečejo slalom med stožci. Se ustavijo pred črto in s soročnim metom ciljajo tarčo (medicinko). Ko zadenejo stečejo nazaj in žogo podajo soigralcu.</p>	<p>pripravljeni progi, Denis skrbi za red in pozornost med učenci. Zapisuje rezultat na tablo.</p> <p>DENIS: Demonstrira gibanje po progi in komolčni met. Jani skrbi za red in pozornost med učenci. Zapisuje rezultat na tablo.</p> <p>DENIS: Učencem naroči naj prinesejo obroče in podstavek ter jih postavijo na ustrezno mesto.</p> <p>JANI: Demonstrira gibanje po progi, soročni met in soročno sprejemanje podaje. Denis skrbi za red in pozornost med učenci.</p>	<p>bodo pri izvajanju iger previdni</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poligon postaviva tako, da je manjša verjetnost, da žoga uide v nevarne predele.
---	---	--	--

	<p>4 ŠTAFETA: Ritensko gibanje med ovirami, brez žoge, po vseh štirih vzratno(7 min)</p> <p>Učenci se ritensko vzratno gibajo med stožci.Ko pridjo do konca lahko vstanejo in stečejo naprej.</p>	<p>Zapisuje rezultat na tablo.</p> <p>(če bo čas)</p> <p>Podava navodila za pospravljanje rekvizitov. Določiva kateri učenec mora kaj pospraviti in kam pospravi.</p>	
Sklepni del - 2 minuti			
<ul style="list-style-type: none"> - Učenci se pomirijo - Učenci sprostijo mišice 	<p>3. ZAKLJUČNI DEL (2 min)</p> <p>Z učenci se postavimo v kolono, držimo se za ramena. Sva na čelu kolone. Ker smo utrujeni vsak izmed učencev zmasira sošolca pred seboj. Gosenica nato strese levo nogo, desno nogo, levo roko, desno roko. Na koncu pa se gosenica še uleže na tla in ura je končana.</p>	<p>UČNE OBLIKE: frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: metode razlage in pojasnjevanja, metoda demonstracije</p> <p>RAZDELITEV NALOG DENIS: Vodi in demonstrira, Jani skrbi za red in opazuje.</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej prilogo : Organizacijska slika telovadnice)</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA:</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učencem vodiva v dejavnosti.

Medpredmetne povezave**MATEMATIKA****- Štejemo točke ekip****RAZTEZNE IN KREPILNE VAJE**

	Začetni položaj	Opis vaje	Št. ponovitev	Namen, del telesa
1.	Stoja razkoračno	Gibanje z glavo	Štejeva do 10	Raztezna vaja za vratne mišice
2.	Stoja razkoračno	Z eno roko primemo drugo in jo potisnemo k sebi (Slonček)	Za vsako roko štejeva do 10	Raztezna vaja za mišice ramenskega obroča in rok
3.	Stoja razkoračno	Z rokami se primemo za hrbtom	Štejeva do 10	Raztezna vaja za ramenski obroč
4.	Roke v vzročanju.	Kroženje z boki	10x v vsako smer	Raztezna vaja za mišice trupa
5.	Se postavimo na prste, roke damo čim višje v zrak	Nabiranje hrušk	Štejeva do 10	Raztezna vaja za mišice trupa
6.	Stojimo široko razkoračno Roke so v predročanju,	Z rokama gremo na sprehod do prstov na nogi.	Pri vsakem položaju štejevo do 10	Raztezna vaja za noge.
7.	Široka razkoračna stojaja	Stojimo široko, eno nogo pokrčimo, drugo iztegnemo, stopala so na tleh, stopala so vzporedno	Za vsak položaj preštejeva do 10	Raztezna vaja za noge.
8.	Stoja rahlo razkoračno	Kroženje gležnjev in hkrato zapestja.	10x za vsak položaj	
9.	Opora ležno za rokami	sonožni skoki v levo in desno v opori ležno	10 x	Krepilna vaja za roke, trup, noge.
10.	Opora ležno na komolcih.	Drža trupa v dvignjenem položaju.	10 sekund	Krepilna vaja za trebuh, roke.
11.	Lega na hrbtu, dvignjene noge.	Striženje s povzdignjenimi nogami.	10sekund	Krepilna vaja za trebušne mišice.
12.	Stoja rahlo razkoračno.	Čepi	10x	Krepilna vaja za noge.