

## UČNA PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNE VZGOJE

<b>KANDIDAT:</b>	K. M. in H. I.
<b>DIDAKTIK:</b>	asist. mag. Č. M.
<b>UČITELJ:</b>	Prof. N. J.
<b>DATUM:</b>	5. 4. 2013
<b>ŠOLA:</b>	OŠ Franca Rozmana Staneta
<b>RAZRED:</b>	3. b
<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	5. ura
<b>PREDMET:</b>	Športna vzgoja
<b>TEMATSKI SKLOP:</b>	Atletika
<b>UČNA ENOTA/ VSEBINA:</b>	Štafetne igre z elementi tekov in poskokov

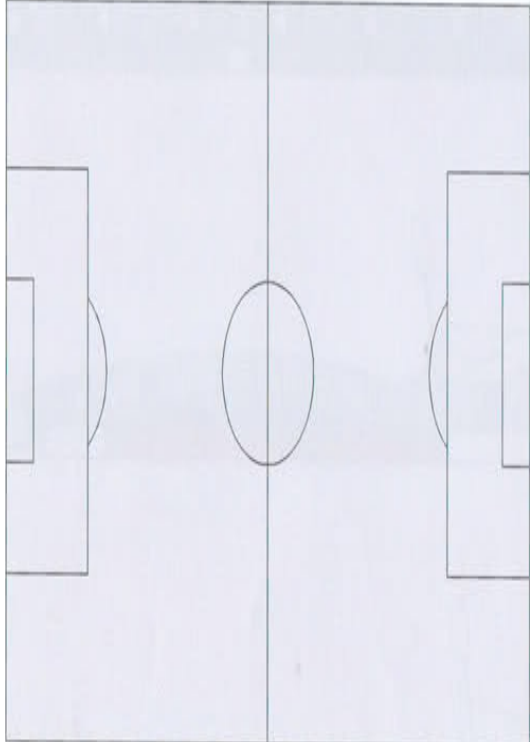
### UČNI CILJI:

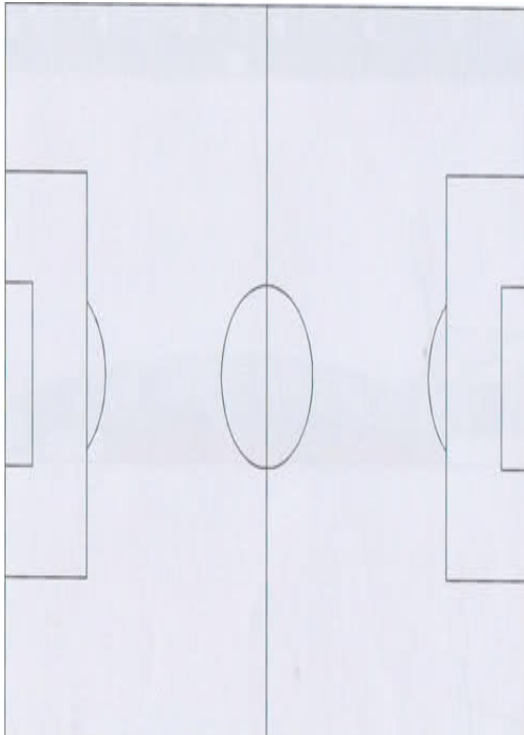
<b>OPERATIVNI:</b>	Učenci v tekmovalnem tempu tečejo na krajše razdalje in premagujejo ovire s enonožnimi in sonožnimi skoki.
<b>IZOBRAŽEVALNI:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Učenci razumejo preprosta pravila iger</li><li>- Učenci poznajo različne športne površine in naprave</li><li>- Učenci poznajo osnovna načela varnosti v telovadnici</li></ul>
<b>VZGOJNI:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Učenci se sproti navajajo na red in disciplino (Pripravijo pripomočke, pospravijo pripomočke)</li><li>- Učenci se navajajo na uspešno sodelovanje med seboj</li></ul>
<b>SPLOŠNI CILJI:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri</li><li>- Oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (razvoj zdrave tekmovalnosti, upoštevanje pravil igre...)</li></ul>

### UČNE METODE:

- Metoda razlage
- Metoda pojasnjevanja

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metoda demonstracije</li> <li>- Metoda razgovora</li> <li>- Metoda praktičnega dela</li> </ul>
<b>UČNE OBLIKE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frontalna</li> <li>- Skupinska (Štafetni teki )</li> </ul>
<b>UČILA:</b>	/
<b>UČNI PRIPOMOČKI:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stožci</li> <li>- Kolečnice</li> <li>- Žoge</li> <li>- Barvni listi in nalepke</li> </ul>
<b>GRADIVA, VIRI:</b>	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.
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tekmovanje</li> </ul>
<b>MEDPREDMETNE POVEZAVE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Matematika (štetje, različne geometrijske oblike, telesa...)</li> </ul>

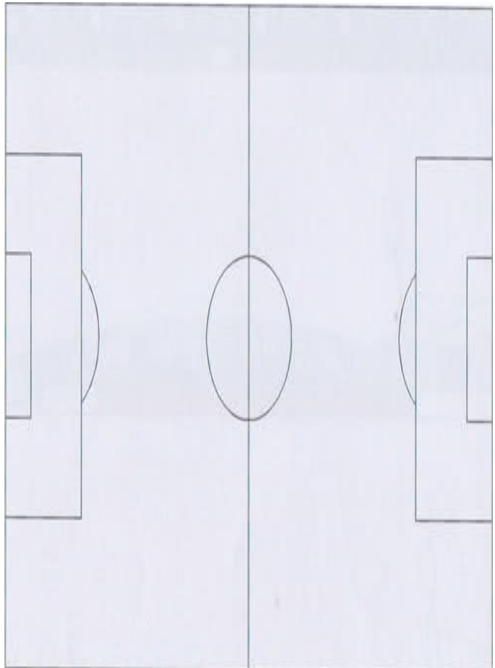
Cilji	Potek učne ure - vsebine	Metodični napotki	Organizacijska, materialna in varnostna priprava
<b>Pripravljalni del -15 minut</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Učenci se ogrejejo in pripravijo na delo</li> <li>- Znajo izvesti posamezne vaje atletske abecede</li> </ul>	<p><b>1. UVOD</b>  <b>a) Splošno ogrevanje (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tek naprej</li> <li>- Tek nazaj</li> <li>- Tek po prstih naprej</li> <li>- Tek po prstih nazaj</li> <li>- Tek po petah</li> <li>- Tek z udarjanjem pet nazaj</li> <li>- Poskoki po eni nogi(levi/desni )</li> <li>- Hopsanje</li> <li>- Križni korak v stran(levo in desno)</li> </ul>	<p><b>UČNE OBLIKE:</b> Frontalna  <b>UČNE METODE:</b> metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <p>Učencem podava navodila za delo.</p> <p><b>Razdelitev nalog:</b>  <u>Klara:</u>  - Poda navodila za delo  - Demonstracija  <u>Helena:</u>  - Opazuje učence  - Vzpostavlja red  - Popravlja napačno izvajanje</p>	<p><b>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</b></p> 

<p>- Razvoj gibljivosti, koordinacije, moči</p>	<p><b>b) Specialno ogrevanje (10 min)</b></p> <p><b><u>Gimnastične vaje</u></b> ( <i>glej prilogo</i> )</p>	<p><b>UČNE OBLIKE:</b> Frontalna, skupinska</p> <p><b>UČNE METODE:</b> Metoda razlage, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela:</p> <p>Učence razporediva po prostoru tako:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- da ima vsak izmed njih dovolj prostora,</li> <li>-da vsak izmed njih vidi demonstracijo vaje</li> <li>- učenci stojijo nasproti učitelja</li> </ul> <p>- Ob izvedbi vaj učence opozarjava na pravilno izvedbo vaje, jim dajeva povratno informacijo in jih</p>	<p><b>MATERIALNA PRIPRAVA: /</b></p> <p><b>VARNOSTNA PRIPRAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Preveriva, ali imajo vsi učenci ustrezno športno opremo</li> <li>-Spremljava igro, skrbiva za upoštevanje pravil igre (fair play), skrbiva za pozitivne odnose in poštenost.</li> </ul> <p><b>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</b></p> 
---	---	---	--

		<p>po potrebi popraviva  - med izvajanjem vaj  štejeva ponovitve izvajanja vaj</p> <p><b>Razdelitev nalog:</b>  <u>Helena:</u>  - Demonstracija in vodenje gimnastičnih vaj  <u>Klara:</u>  - Vzpostavljanje reda  - Povratna informacija, popravljanje napak pri izvedbi</p>	<p><b>MATERIALNA PRIPRAVA: /</b></p> <p><b>VARNOSTNA PRIPRAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vzpostavljanje reda</li> <li>- Spoštovanje pravil</li> <li>- Povratna informacija</li> </ul>
<b>Glavni del - 30 minut</b>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Učenci z maksimalno hitrostjo pretečejo razdaljo med ovirami.</li>   <li>- Učenci skačejo po eni nogi.</li>   <li>- Učenci sonožno skačejo.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>2. GLAVNI DEL</b> (Štafetne igre)( 30 min)</p> <p><b>1 ŠTAFETA: Tek naprej in ritensko nazaj (7 min)</b> Učenci tečejo slalom med ovirami, ter nazaj ritensko. Ko pritečejo do cilja, naslednjemu učencu udarijo v dlan. Igra se zaključi ko vsi člani skupine opravijo nalogo in stojijo v skupini z dvignjenimi rokami.</p> <p><b>2 ŠTAFETA: Skoki po eni nogi med stožci(7min)</b> Učenci skačejo po desni nogi med stožci, nazaj skačejo po levi nogi. Igra se zaključi, ko nalogo vsi člani skupine opravijo nalogo in stojijo z dvignjenimi rokami.</p> <p><b>3 ŠTAFETA: Kolebnica in stožci (9 min)</b> Učenci sonožno preskakujejo kolebnico in tečejo med stožci. Nazaj v</p>	<p><b>UČNE OBLIKE:</b> Frontalna, skupinska</p> <p><b>UČNE METODE:</b> metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Učence razdeliva v heterogene skupine pomagava si z barvnimi lističi.</li> <li>- Določiva mesto tekmovanja, ter pred izvajanjem ob razlagi demonstrirava način gibanja</li> <li>- Pred izvajanjem poudarimo pomen sodelovanja in pomoči v skupini, saj je končni uspeh seštevek cele skupine in ne le posameznikov.</li> <li>- Učence med izvajanjem igre spodbujava na tekmovanje med seboj, po potrebi jih ustaviva in podava</li> </ul>	<p><b>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</b></p>  <p><b>MATERIALNA PRIPRAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stožci,</li> <li>- Kolebnice</li> <li>- Žoge</li> </ul> <p><b>VARNOSTNA PRIPRAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Učencem daja jasna navodila in vajo demonstrirava</li> </ul>
---	--	--	--

	<p>skupino tečejo mimo ovir. Igra se zaključi, ko nalogo vsi člani skupine opravijo nalogo in stojijo z dvignjenimi rokami.</p> <p><b>4 ŠTAFETA: Skakanje z žogo (7 min)</b></p> <p>Učenci si položijo žogo med noge in s sonožnimi poskoki skačejo med stožci. Če učenec izgubi žogo, jo na mestu kjer jo je izgubil ponovno položi med noge in skače naprej. Ko priskače do konca vzame žogo v roke in teče nazaj dna začetek, ter žogo izroči naslednjemu tekmovalcu. Igra se zaključi, ko nalogo vsi člani skupine opravijo nalogo in stojijo z dvignjenimi rokami.</p>	<p>navodila še enkrat.</p> <p><b>Razdelitev nalog:</b></p> <p><u>Helena:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uvod v štafetne igre</li> <li>- Demonstracija in vodenje 1. in 3. štafete.</li> <li>- Opazovanje, opozarjanje na pravila tekmovanja, vzdrževanje reda.</li> </ul> <p><u>Klara:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstracija in vodenje 2. in 4. štafete.</li> <li>- Opazovanje, opozarjanje na pravila tekmovanja, vzdrževanje reda.</li> <li>- Zaključek štafetnih iger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Učence opozoriva naj sledijo navodilom in bodo pri izvajanju iger previdni</li> </ul>
<p><b>Sklepni del - 10 minut</b></p>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Po izvedbi iger se učenci psihično in fizično sprostijo</li> </ul>	<p align="center"><b>3. ZAKLJUČNI DEL (10 min)</b></p> <p><b>PODELITEV DIPLOM</b>  Ker smo izvedli tekmovanje, učencem pripraviva podelitev diplom. Hkrati se z učenci pogovorimo o tem, da je potrebno v igri predvsem sodelovanje, in da je vedno nekdo prvi in nekdo zadnji. Kljub temu pa so se vsi odlično odrezali.</p> <p>Posloviva se od učencev.</p>	<p><b>UČNE OBLIKE:</b> frontalna, skupinska</p> <p><b>UČNE METODE:</b> metode razlage in pojasnjevanja, metoda razgovora</p> <p><b>Razdelitev nalog:</b>  <i>Klara:</i> Podeli diplome  <i>Helena:</i> Se z učenci pogovori o tekmovanju.</p>	<p><b>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:</b></p>  <p><b>MATERIALNA PRIPRAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diplome</li> </ul> <p><b>VARNOSTNA PRIPRAVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spoštovanje navodil.</li> </ul>
<p><b>Medpredmetne povezave</b>  <b>MATEMATIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spoznavanje različnih oblik, likov in teles</li> <li>- Štetje</li> </ul>			

## PRILOGA 1: Gimnastične vaje

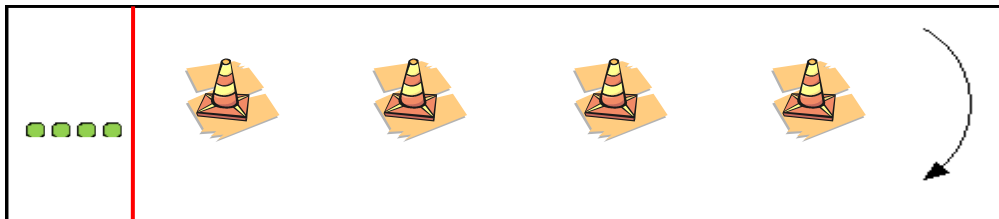


<b>ZAČETNI POLOŽAJ</b>	<b>OPIS VAJE</b>	<b>ŠTEVILO PONOVIŠEV</b>	<b>NAMEN, DEL TELESŠ</b>
Stoja razkoračno. Roke so v priročenju.	Glavo potiskamo z roko v levo in desno stran.	1 x 10 sekund (menjava položaja levo desno)	Raztezna vaja za vratne mišice.
Stoja razkoračno. Roke so v priročenju.	Potiskanje glave gor in dol.	1x 10 sekund (menjava položaja gor in dol)	Raztezna vaja za vratne mišice.
Stoja razkoračno. Roke so v priročenju.	Krožimo z rameni.	2x8 (menjava položaja naprej in nazaj)	Raztezna vaja za ramenski obroč.
Stoja spetno. Roke dvigamo iz predročnja.	Roke sklenemo v predročnju in jih počasi dvigamo, ko jih dvignemo nad glavo stopimo na prste.	2 krat	Raztezna vaja za trup in roke.
Razkoračna stojš.	Izmenično delamo odklone 2x v levo in 2x v desno.	8krat v levo, 8x v desno	Raztezna vaja za hrbtne mišice in zadnje stegenske.
Stoja široko razkoračno. Roke v bokih.	Krožimo z boki najprej v desno nato še v levo	8 krat v levo, 8x v desno	
Sede na tleh. Noge so iztegnjene in razkrečene.	S prsti rok se dotikamo prstov na nogi.	8krat v levo, 8krat v desno.	Raztezna vaja za mišice nog.
Leže na trebuhu, roke in noge so iztegnjene.	Hkrati dvigujemo nasprotno nogo in roko.	10 ponovitev	Krepilna vaja za mišice hrbta.
Leže na hrbtu, noge so	Dvigujemo zgornji del	10 ponovitev	Krepilna vaja za trebušne

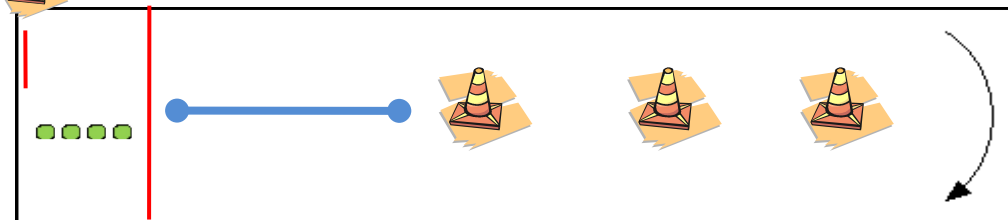
pokrčene.	hrbta (lopatice) - trebušnjaki.		mišice.
Stoje v razkoraku, v širini bokov/ ramen. Kolena so rahlo skrčena.	Delamo počepe, kolena ne grejo čez prste na nogah, do pravega kota v kolenih.	10 ponovitev	Krepilna vaja za noge.
Stoja spetno. Roke na kolenih.	Krožimo s koleni najprej v desno nato še v levo.	8krat v levo, 8x v desno	Sprostivna vaja za noge.
Stoja spetno. Roke v priročenju.	Krožimo z gležnji z vsako nogo posebej.	8krat v levo, 8x v desno	Sprostilna vaja za roke in noge.

## **PRILOGA2 : Postavitev poligonov**

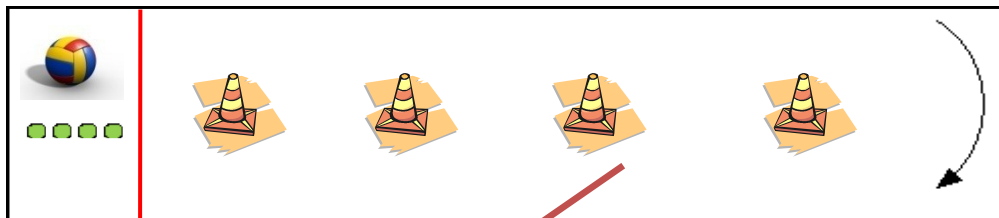
### POLIGON 1 in 2



### POLIGON 3



### POLIGON 4



### LEGENDA

	Rokometna žoga
	Tekmovalec
	Kolebnica
	Stožec
	Startna črta

