**PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNA VZGOJA**

**Kandidatki:** N. O., K. P.

**Didaktik:** asist. mag. Č. M.

**Učitelj:** prof. S. B.

**Datum:** 27.5. 2013

**Šola:** OŠ Kamnica

**Razred:** 1. b.

**Zaporedna številka ure:** 1. ura

**Predmet:** športna vzgoja

**Tematski sklop:** Igre z žogo **Učna enota/vsebina:** Štafetne igre z žogo, tekmovanje

**Učni cilji:**

* Operativni cilji:

Učenci:

* znajo kotaliti in voditi žogo okoli ovir
* Izobraževalni cilji:

Učenci:

* gibanje z različnimi žogami uporabijo v moštvenih igrah skladno s preprostimi pravili,
* razvijajo samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost,
* razumejo preprosta pravila elementarnih in drugih iger.
* Vzgojni cilji:

Učenci:

* se strpni in prijateljsko vedejo v skupini,
* upoštevajo pravila iger,
* upoštevajo športno obnašanje,
* odgovorno ravnajo s športno opremo,
* upoštevajo osnovna načela varnosti v telovadnici.

**Učne metode:** razlaga in pojasnjevanje, demonstracija, metoda praktičnega dela

**Učne oblike:** frontalna, skupinska

**Stopnja učnega procesa:** tekmovanje

**Medpredmetne povezave:** matematika

**Učila:** piščalka

**Učni pripomočki:** stožci, žoge, kuverte, listki s številkami

**Gradiva, viri:**

* Kovač M. (2011). *Učni načrt. Progam osnovna šola. Športna vzgoja* Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
* Novak D., Kovač M., Čuk I. (2008) *Gimnastična abeceda.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CILJI** | **POTEK UČNE URE - VSEBINE** | **METODIČNI POSTOPKI** | **ORGANIZACIJSKA, MATERIALNA IN VARNOSTNA PRIPRAVA** |
| **PRIPRAVLJALNI DEL (20 min)** | | | |
| Znajo pravilno izvajati vaje z žogo, usvajajo različne oblike gibanja.        Znajo pravilno izvajati gimnastične vaje, razvijajo gibalne sposobnosti. | Uvodna motivacija; vse vaje izvajamo čez polovico igrišča, (10 min):   1. Kotaljenje žoge z obema rokama 2x, 2. kotaljenje žoge z desno roko 2x, 3. kotaljenje žoge z levo roko 2x, 4. vodenje žoge z desno roko 2x, 5. vodenje žoge z levo roko 2x, 6. brcanje žoge izmenično z desno in levo nogo 2x.   Gimnastične vaje (10 min):  Priloga 1 | Prva študentka vodi in demonstrira vaje, druga študentka gleda učence, jim daje povratne informacije in jih popravlja, če vaje ne izvajajo pravilno.  Učne metode: razlaga in pojasnjevanje, demonstracija, metoda praktičnega dela Učna oblika: frontalna  Študentki zamenjata vlogi. Tako druga študentka vodi in demonstrira vaje (glasno šteje), prva študentka pa gleda učence, jim daje povratne informacije in jih popravlja, če vaje ne izvajajo pravilno.  Učna metoda: razlaga in pojasnjevanje, demonstracija, metoda praktičnega dela Učna oblika: frontalna | Učenci snamejo ure, zapestnice in ostali nakit. Na začetku učenci stojijo v vrsti in poslušajo navodila, študentki stojita pred njimi. V vrsto se postavijo tako, da imajo vsi dovolj prostora za izvajanje vaj. Po navodilih učenci izvajajo vaje.  Organizacijska priprava:    Materialna priprava: žoge  Varnostna priprava:   * Preveriva, ali imajo vsi učenci ustrezno športno oprema. * Spremljava učence, da pravilno vodijo, kotalijo žogo.   Učenci se razporedijo po telovadnici tako, da so vsi obrnjeni v eno smer, vsi imajo dovolj prostora za izvajanje vaj in da vsi vidijo študentko, ki jim demonstrira vaje. Študentka, ki demonstrira vaje, jim stoji nasproti, druga študentka hodi od učenca do učenca in jim daje povratne informacije. |
| **GLAVNI DEL (25 min)** | | | |
| Znajo kotaliti žogo.  Znajo voditi žogo z desno in levo roko.  Znajo brcati žogo z obema nogama.  Znajo sprejeti in podati žogo nad glavo in pod nogami. | Učence razdelimo v 3 skupine. Stojijo v vrsti na črti. Nato se skupine postavijo v 3 kolone in začnemo z igrami.   1. štafetna igra:  * Kotaljenje žoge okoli stožca in nazaj.   Demonstracija in vaja (3 min) Tekmovanje (2 min)   1. štafetna igra:  * Vodenje žoge z desno in levo roko (npr. do stožca vodijo žogo z levo roko, nazaj z desno)   Demonstracija in vaja (3 min) Tekmovanje (2 min)   1. štafetna igra:  * Brcanje žoge okoli stožca in nazaj.   Demonstracija in vaja (3 min)  Tekmovanje (2 min)   1. Sklop štafetnih iger:  * Podajanje žoge nad glavo nazaj po koloni in med nogami naprej.   Demonstracija in vaja (3 min) Tekmovanje (2 min) | Študentki formirata 3 skupine in jih razvrstita v kolone.  Prva študentka razloži izvedbo prve vaje, druga študentka pa med razlago demonstrira. Študentka, ki demonstrira vaje, jim stoji nasproti, druga študentka hodi od skupine do skupine. Učenci vadijo, študentki jih gledata. Tista, ki stoji med njimi jim daje povratne informacije. Po vaji sledi tekmovanje.    Študentki razložita in demonstrirata vaje, učenci vadijo, nato pa sledi tekmovanje.  Študentki razložita in demonstrirata še zadnjo vajo, učenci vadijo in nato tekmujejo.  Študentki razložita in demonstrirata še zadnjo vajo, učenci vadijo in nato tekmujejo.  Metoda: razlaga in pojasnjevanje, demonstracija, metoda praktičnega dela Oblika: frontalna, skupinska | Učilo: piščalka.  Za vse štafetne igre veljajo naslednja pravila:   * https://fbcdn-photos-h-a.akamaihd.net/hphotos-ak-prn1/v/21270_10200553349608723_473376414_a.jpg?oh=99f823d34e933c0f7768acd950c659f7&oe=518A39CA&__gda__=1368000555_619738f3108984829ea7a5e22c4fe49eKo učenci zaslišijo žvižg piščali, se tekmovanje začne. * Ko učenec pride do konca poligona, steče nazaj, okoli svoje skupine ter naslednjemu učencu poda žogo in šele takrat lahko začne izvajanje naslednji učenec. * Ko pride zadnji učenec okoli svoje skupine in poda žogo prvemu učencu, vsi učenci skupine dvignejo roke.   Točkovanje: Prva skupina dobi 3 točke, druga skupina 2 točki in tretja skupina 1 točko. Sledijo druga, tretja in četrta štafetna igra, točkovanje je enako.  Vsaka skupina bo imela za seboj po eno kuverto, v katero bodo dajali pridobljene točke. Na koncu bo vsaka skupina vzela liste iz kuverte in preštela točke.  Učenci stojijo v kolonah in pozorno spremljajo demonstracijo. Učenci vadijo vaje in tekmujejo. Tekmovanje se začne po žvižgu piščalke. Študentki gledata skupine in jim dajeta povratne informacije. Skupina, ki prva konča, dvigne roko.  Organizacijska priprava:  Materialna priprava: žoge, stožci, kuverte, listki s številkami Varnostna priprava:   * Učencem dava jasna navodila in vaje demonstrirava * Učence opozoriva, da sledijo navodilom |
| **SKLEPNI DEL (5 min)** | | | |
| Učenci se psihično in fizično umirijo. | 1. Pospravljanje stožcev.  2. Igra napihovanje balona  Z učenci se postavimo v krog in se primemo za roke. Krog popolnoma skrčimo. S pihanjem oz. napihovanjem se krog veča in ko pride do tega, da se ne moremo več držati za roke, balon poči, roke spustimo in popadamo po tleh. | Študentka pospravi stožce, druga pa učence posede v krog.  Metoda: razlaga, praktično delo.  Oblika: frontalna, skupinska | Učenci in študentki stojijo v krogu.  Študentki pojasnita navodila igre, učenci sledijo.  Organizacijska priprava:  Materialna priprava: /  Varnostna priprava:   * Učencem dava jasna navodila in jih pozoveva k sodelovanju. |

Priloga 1 - Gimnastične vaje

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Začetni položaj | Opis vaje | Število ponovitev | namen |
| 1. Stoja razkoračno, žoga ob telesu | Z glavo krožimo v levo in desno stran | 5x levo, 5x desno | Raztezanje vratnih mišic. |
| 2 Stoja razkoračno, roke so v priročenju, žoga pred njimi na tleh | Krožim z rokami naprej in nazaj. | Z rokama krožimo 5x naprej in 5x nazaj, ponovimo z drugo roko. | Raztezna vaja za ramenski obroč in roke. |
| 3.Stoja razkoračno, ena roka v boku, druga iztegnjena nad glavo. | Izmenični odkloni v levo in desno stran | 5x v desno in 5x v levo | Raztezna vaja za stranske trebušne mišice. |
| 4. Stoja razkoračno, roke so dvignjene nad glavo, v rokah žoga | Delamo predklone in vzklone. | 5x predklon, 5x vzklon | Raztezanje hrbtenice |
| 5.Stoja razkoračno, roke so v boku, žoga na tleh | Kroženje z boki | 5x v levo in 5x v desno | Raztezna vaja za boke |
| 6.Stoja razkoračno, žoga v rokah | Z žogo v rokah krožimo v obliki osmice okoli nog | 10x ponovimo | Raztezna vaja za noge. |
| 7.Sedimo na tleh raznožno, v rokah imamo žogo | Z rokami se izmenično dotikamo leve noge in desne noge | 5 ponovitev z vsako roko | Raztezna vaja za trup, roke in noge |
| 8.Leže na hrbtu, noge so pokrčene, roke so iztegnjene, držimo žogo v rokah | Dvigujemo zgornji del trupa (lopatice), gledamo v strop – trebušnjaki. | 10 ponovitev | Krepilna vaja za trebušne mišice. |
| 9. Leže na trebuhu, roke in noge so iztegnjene, v rokah držimo žogo | Dvigujemo hkrati roke in noge. | 10 ponovitev | Krepilna vaja za hrbet |
| 10.Stoja razkoračno | Stresemo roke in noge | Nekajkrat ponovimo | Sproščanje mišic |