

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. Program 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	ORG. I
PRIPRAVLJALNI DEL (20 min)			
<p>Znajo pravilno izvajati vaje z žogo, usvajajo različne oblike gibanja.</p> <p>Znajo pravilno izvajati gimnastične vaje, razvijajo gibalne sposobnosti.</p>	<p>Uvodna motivacija; vse vaje izvajamo čez polovico igrišča, (10 min):</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Gimnastične vaje (10 min): Priloga 1</p>	<p>Prva študentka vodi in demonstrira vaje, druga študentka gleda učence, jim daje povratne informacije in jih popravlja, če vaje ne izvajajo pravilno.</p> <p><u>Učne metode:</u> razlaga in pojasnjevanje, demonstracija, metoda praktičnega dela <u>Učna oblika:</u> frontalna</p> <p>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.</p> <p><u>Učna metoda:</u> razlaga in pojasnjevanje, demonstracija, metoda praktičnega dela <u>Učna oblika:</u> frontalna</p>	<p>Učenci nakit. poslušajmo njimi. vsi dovolj navodil.</p> <p><u>Organizacija:</u></p> <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 50px; margin: 5px auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> ○ ● </div> <p><u>Materijsko:</u> <u>Varnost:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ <p>Učenci da so dovolj vidijo študentki nasprotno do učence inform</p>
GLAVNI DEL (25 min)			
<p>Znajo kotaliti žogo.</p>	<p>Učence razdelimo v 3 skupine. Stojijo v vrsti na črti. Nato se skupine postavijo v 3 kolone in začnemo z igrami.</p>	<p>Študentki formirata 3 skupine in jih razvrstita v kolone.</p> <p>Prva študentka razloži izvedbo prve vaje, druga študentka pa</p>	<p><u>Učilo:</u></p> <p>Za vse pravila</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ K

<p>Znajo voditi žogo z desno in levo roko.</p> <p>Znajo brcati žogo z obema nogama.</p> <p>Znajo sprejeti in podati žogo nad glavo in pod nogami.</p>	<p>1. štafetna igra:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kotaljenje žoge okoli stožca in nazaj. <p>Demonstracija in vaja (3 min) Tekmovanje (2 min)</p> <p>2. štafetna igra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vodenje žoge z desno in levo roko (npr. do stožca vodijo žogo z levo roko, nazaj z desno) <p>Demonstracija in vaja (3 min) Tekmovanje (2 min)</p> <p>3. štafetna igra:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Brcanje žoge okoli stožca in nazaj. <p>Demonstracija in vaja (3 min) Tekmovanje (2 min)</p> <p>4. Sklop štafetnih iger:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Podajanje žoge nad glavo nazaj po koloni in med nogami naprej. <p>Demonstracija in vaja (3 min) Tekmovanje (2 min)</p>	<p>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.</p> <p>Študentki razložita in demonstrirata vaje, učenci vadijo, nato pa sledi tekmovanje.</p> <p>Študentki razložita in demonstrirata še zadnjo vajo, učenci vadijo in nato tekmujejo.</p> <p>Študentki razložita in demonstrirata še zadnjo vajo, učenci vadijo in nato tekmujejo.</p> <p><u>Metoda:</u> razlaga in pojasnjevanje, demonstracija, metoda praktičnega dela <u>Oblika:</u> frontalna, skupinska</p>	<p>te</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ K k s s n u in z n <ul style="list-style-type: none"> ▪ K s u r <p>Točko</p> <p>druga</p> <p>točko.</p> <p>štafetn</p> <p>Vsaka</p> <p>kuvert</p> <p>točke.</p> <p>liste iz</p> <p>Učenc</p> <p>spreml</p> <p>vaje in</p> <p>po žvi</p> <p>skupin</p> <p>inform</p> <p>dvigne</p> <p><u>Organ</u></p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 5px 0;"></div> <p><u>Materi</u></p> <p>kuvert</p> <p><u>Varnos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪
---	--	--	--

			▪
SKLEPNI DEL (5 min)			
Učenci se psihično in fizično umirijo.	<p>1. Pospravljanje stožcev.</p> <p>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 počí, roke spustimo in popadamo po tleh.</p>	<p>Študentka pospravi stožce, druga pa učence posede v krog.</p> <p>Metoda: razlaga, praktično delo.</p> <p>Oblika: frontalna, skupinska</p>	<p>Učenc</p> <p>Študen</p> <p>sledijo</p> <p>Organ</p> <p><u>Materi</u></p> <p><u>Varnos</u></p> <p>▪</p>

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 priročju, 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