

Kandidatki: A. Š. in A. P.
Didaktik: red. prof. dr. J. P., mag. Č. M.
Učitelj: Z.a R.
Datum: 12. 4. 2013
Šola: Franc Rozman Stane
Razred: 2. b
Zap. št. ure: tretja
Predmet: športna vzgoja

Tematski sklop: Gimnastična abeceda
Učna enota/vsebina: Stoja na lopaticah

Učni cilji:

Operativni: učenci znajo narediti stoji na lopaticah

• **izobraževalni:**

- spoznati osnovne položaje telesa, rok in nog

• **psihomotorični:**

- razvijati moč, skladnost gibanja in ravnotežje s položajem sveče
- obvladati telo v položaju z glavo navzdol

• **vzgojni:**

- učenci se naučijo poslušati in upoštevati učiteljeva navodila

Učne metode: m. razlage, m. demonstracije, m. opazovanja, m. igre

Učne oblike: skupinska, individualna, frontalna

Učila: /

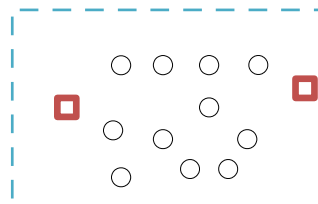
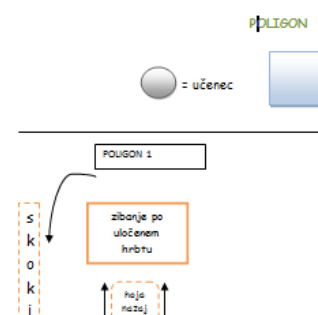
Učni pripomočki: polivalentne blazine, piščalka

Gradiva, viri:

- Novak D., Kovač M., Čuk I. (2008) *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovač M., Novak D. (2004) *Učni načrt: Program osnovnošolskega izobraževanja-Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport.

Stopnja učnega procesa: podajanje novih učnih vsebin

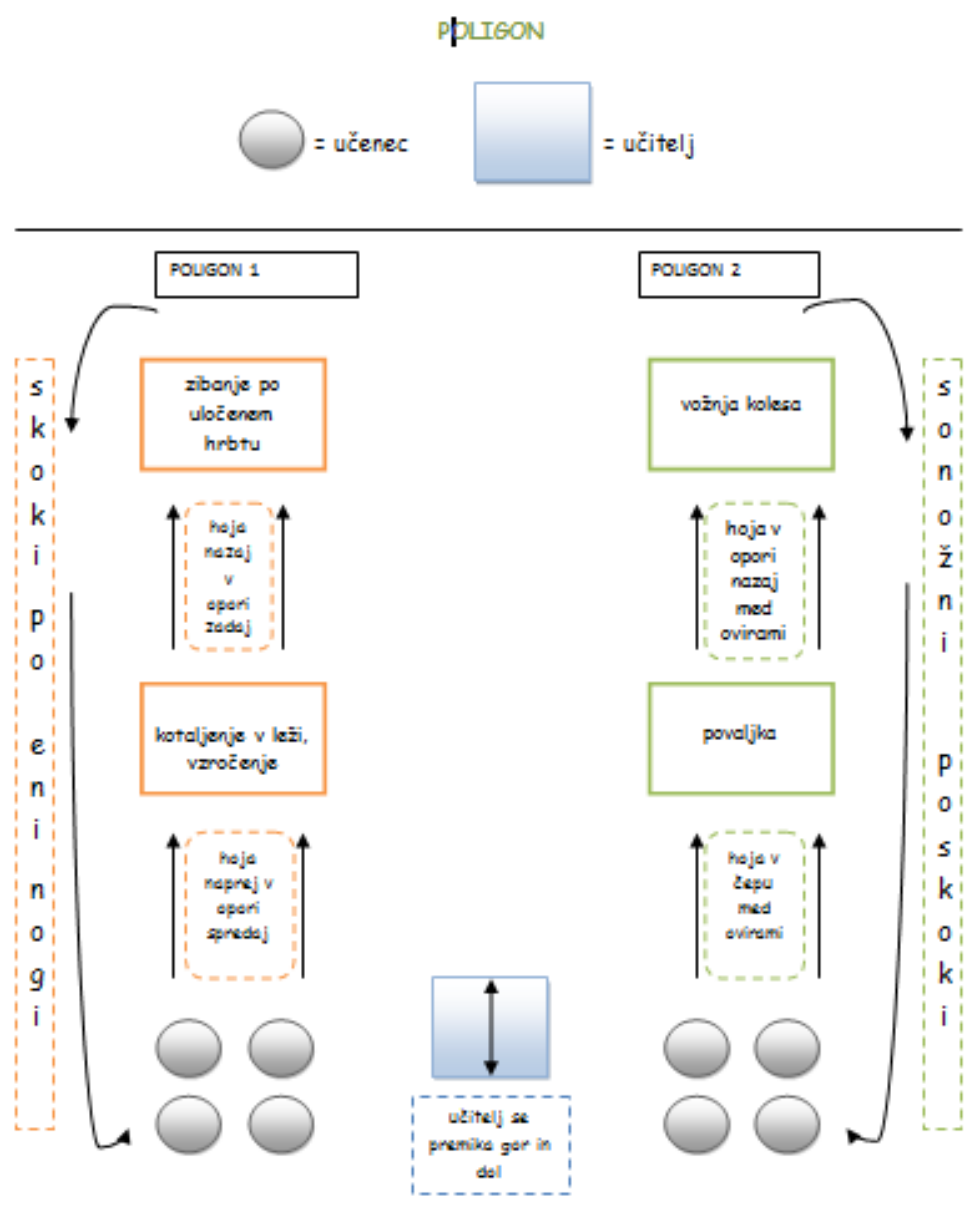
Medpredmetne povezave: slovenščina, spoznavanje okolja, matematika

Cilji	Potek učne ure - vsebine	Metodični napotki	Organizacijska, materialna, varnostna priprava
Pripravljalni del (10 - 15 minut)			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - se postopoma ogrejejo. - se razgibajo - znajo natančno in pravilno izvesti preproste vaje 	<p>UVODNI DEL</p> <p>1. OGREVANJE (5 minut) Igra: Kužki v utice</p> <p>2. GIMNASTIČNE VAJE: (5 - 10 minut) (v prilogi)</p>	<p>Učne oblike: skupinska oblika</p> <p>Učne metode: m. razlage, m. igre</p> <p>NAVODILA: Amanda razvrsti učence po sistemu prvi, drugi. Učenci tečejo. Tisti, ki so prvi, se ob žvižgu spremenijo v utice, ustavijo se in stopijo razkoračno. Učenci s številko dve pa se spremenijo v kužke in se morajo po vseh štirih odpraviti vsak do svoje utice. Nekajkrat ponovimo, nato pa vloge zamenjamo.</p> <p>Učenci se razporedijo tako, da ima vsak dovolj prostora in dobro vidi učitelja. Vsako vajo ponovimo 10 krat, Anja izvaja vaje, Amanda med tem korigira napake in daje povratne informacije. Dobro razgibamo predvsem ramenski obroč ter vrat.</p>	<p>Materialna priprava:</p> <p>Varnostna priprava: opozorimo na to, da pri razgibavanjem vsi učenci morajo imeti dovolj prostora za izvajanje vaj.</p> <p>Organizacijska priprava:</p>  <p>LEGENDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ - učenci □ - Amanda in učitelj
Glavni del (20 - 25 minut)			
<p>Učenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Znajo prenesti težo na lopatice iz seda, - znajo izvesti povaljko po usločenem hrbtu, - znajo se orientirati v prostoru, kadar je težišče telesa nad glavo 	<p>STOJA NA LOPATICAH</p> <p>Pripravljalne vaje po postajah (skica v prilogi)</p> <p>1. poligon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja naprej v opori spredaj • Kotaljenje v leži, vzročenje • Hoja nazaj v opori zadaj • Zibanje po uločenem hrbtu 	<p>Učne metode: m. razlage, m. demonstracije, m. opazovanja</p> <p>Učne oblike: skupinska oblika, individualna oblika</p> <p>Pri današnji uri bomo izvajali stoji na lopaticah. Zato je pomembna moč v rokah, ramenskem obroču in trebušnih mišicah, zato moramo narediti vaje predvsem</p>	<p>Materialna priprava: polivalentne blazine</p> <p>Organizacijska priprava: (skica v prilogi 2)</p> 

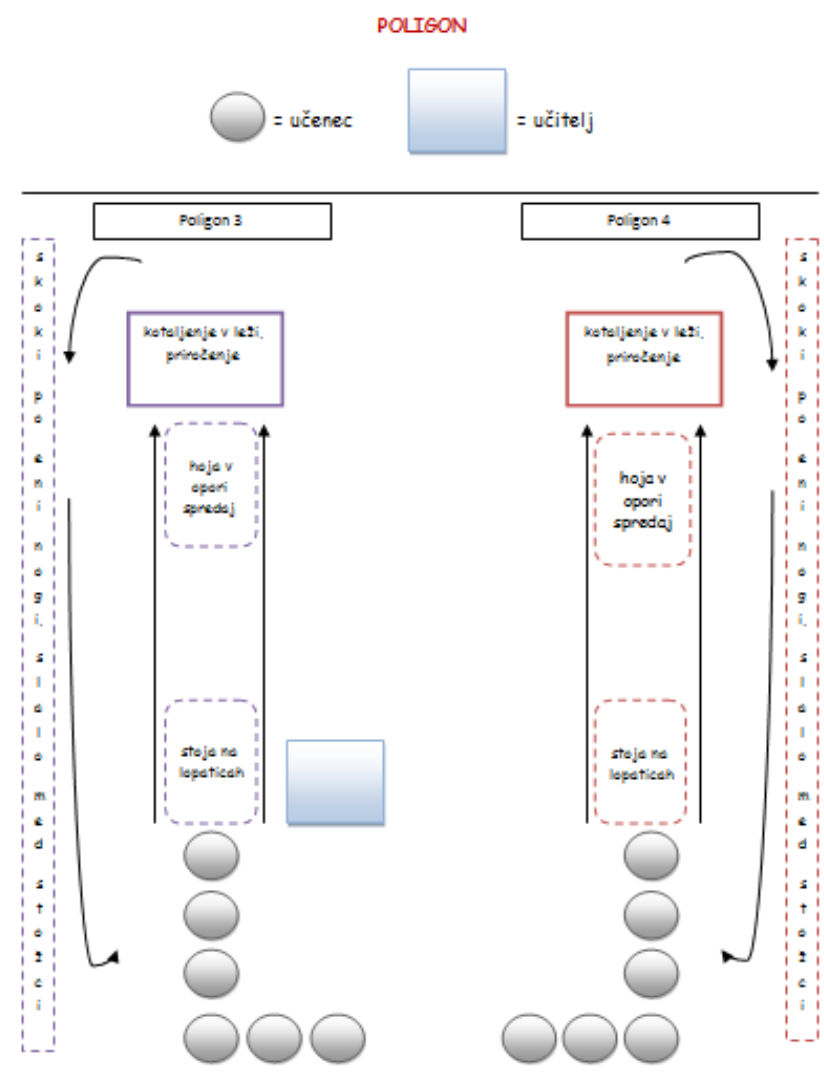
Priloga 1: GIMNASTIČNE VAJE

	ZAČETNI POLOŽAJ	OPIS VAJE	ŠTEVILO PONOVI V	UPORABA
1.	Razkoračena stoja, roke v bokih.	Glavo predklonim o in zaklonimo.	8	Raztezanje vratnih mišic.
2.	Razkoračena stoja, roke v bokih.	Pogledamo levo in desno	8	Raztezanje vratnih mišic.
3.	Razkoračena stoja, roke v bokih	Krožimo z glavo	2x5	Raztezanje vratnih mišic.
4.	Razkoračena stoja, roke v vzročanju.	Kroženje z rokami naprej in nazaj.	2x8	Raztezna vaja za ramenski obroč.
5.	Razkoračena stoja, roke v bokih.	Kroženje z boki v obe smeri	2x8	Raztezanje križnih mišic, vretenc.
6.	Razkoračena stoja.	Zasuk v predklonu.	2x8	Krepitev hrbtnih mišic.
7.	Sedimo. Opiramo se na roke in iztegnjene noge dvigujemo čim višje - sonožno.	Dvigovanje nog v opori sedno.	Noge zadržimo v zraku 3 sekunde. 3x	Krepilna vaja za trebušne mišice.
8.	Izpadni korak, teža je na sprednji nogi.	Potiskanje bokov navzdol v izpadu.	2x5	Krepilna vaja za raztezanje kolčnega sklepa.
9.	Razkoračena stoja, roke v predročanju. Noge izmenično dvigamo k nasprotni roki.	Noge dvigamo k nasprotni roki, izmenično	2x5	Vaja za raztezanje kolčnega sklepa.
10.	Razkoračena stoja.	Krožimo z zapestjem in gležnji.	10	Vaja za zapestje in gležnje.

Priloga 2: ORGANIZACIJA POLIGONOV 1 IN 2

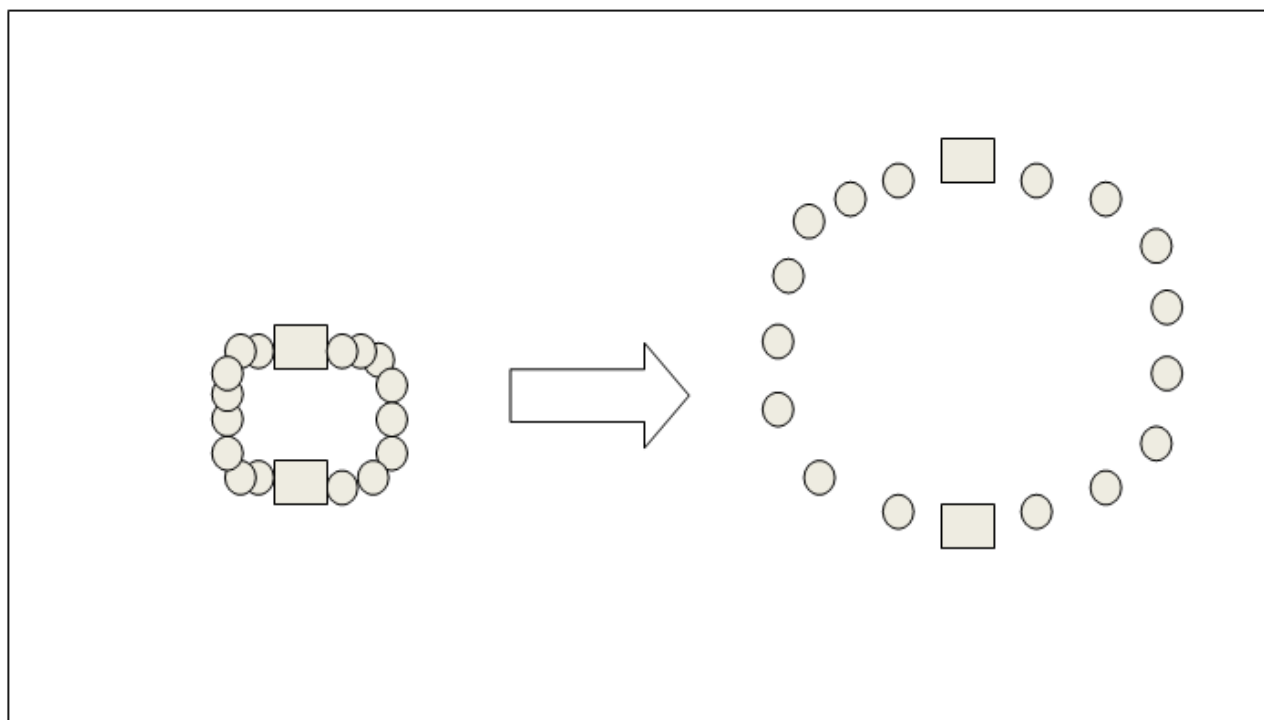


PRILOGA 3: ORGANIZACIJA POLIGONOV 3 IN 4



PRILOGA 4: IGRA »NAPIHOVANJE BALONA«

POLOVICA TELOVADNICE



○ = UČENEC, □ = UČITELJ, □↕□ = UČITELJ SE PREMIKA GOR IN DOL