**Učna priprava**

Kandidata: N. N., U. P.

Didaktik: mag. Č. M.

Učitelj: K. P., J. H.

Datum:26.3.2013

Šola: OŠ Franc Rozman Stane

Razred: 1.a

Zap. Št. Ure: 4. 11.05 – 11.50

Predmet: Športna vzgoja

Tematski sklop: Igre z žogo

Učna enota/vsebina: vodenje in podaja na mestu (nogomet)

Učni cilji:

Operativni: Vodenje žoge z nogo v gibanju naravnost in s spremembami smeri

* Izobraževalni:
	+ Učenci znajo voditi žogo s sprednjim notranjim delom stopala
	+ Učenci znajo podati žogo na mestu z notranjim delom stopala
	+ Učenci znajo ustaviti žogo s podplatom
* Vzgojni:
	+ Navajanje na pozorno poslušanje navodil

Učne oblike: frontalna, individualna, dvojice, skupinska oblika

Učne metode: razlaga in pojasnjevanje, demonstracija

Učila:

Učni pripomočki: žoge, stožci

Gradiva, viri: Učni načrt – Športna vzgoja

Stopnja učnega procesa: podajanje novih učnih vsebin

Medpredmetne povezave: spoznavanje okolja (osnovni pojmi: levo, desno, naprej, počasi, hitro, vrsta, kolona, skupina)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Cilji | Potek učne ure-vsebine | Metodični napotki | Organizacijska, materialna in varnostna priprava |
| Pripravljalni del |
| Učenci se ogrejejo in dobijo stik z žogoUčenci se primerno razgibajo in razvijajo moč, gibljivost | Vsak ima svojo žogo, omejimo prostor in znotraj prostora prosto vodijo žogo. 2 krat po 90 secVmes dihalne vaje (5krat)Izvajanje gimnastičnih vaj-Kroženje obeh rok hkrati naprej in nazaj (2\*10 ponovitev)-Roko dvignemo, spustimo v komolcu za vrat, z drugo roko primemo komolec in jo potegnemo navznoter (2\*10 sec)-Roke damo v zaročenje in se primemo, gremo v predklon in roke dvignemo za hrbtom (10 sec)-Odkloni: stoja razkoračno, roko vzročimo naredimo odklon vstran zadržimo ter dvignemo dlan v zapestju (2\*10 sec)-Kroženje z boki. Stoja razkoračno, roke v bok. Krožimo 5krat v eno in 5 krat v drugo stran-Kroženje z gornjim delom telesa: razkoračna stoja, roke vzročimo in sklenemo in krožimo z zgoornjim delom telesa 5krat v eno, 5krat v drugo smer-Nogo dvignemo v kolenu, jo z roko primemo za nart in jo potegnemo k zadnjici (2\*10 sec)-kroženje s koleni. (10krat v eno 10krat v drugo smer)-kroženje z gležnji (10 krat z eno 10krat z drugo)-roke sklenemo, potiskamo roki skupaj (10sec)-Dvig na komolce: vležemo se na trebuh, dvignemo se na podlaht in na prste na nogah, teer zadržimo telo dvignjeno in v ravnem položaju (3\*10sec)-zajčji poskoki: smo v počepu skočimo in se pri tem vzravnamo in doskočimo v počep | Frontalna učna oblika, metoda razlageNejc: vsi se postavite znotraj tega prostora. Po tem prostoru boste vodili žogo, izogibajte se en drugemu da se ne zaletite.Učitelja spremljata potekNejc: Med pavzo stojimo in počasi vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih, nato pa počasi izdihnemo skozi usta.Frontalna učna oblika, metoda razlage, demonstracijeUroš: Postavite se pred mene tako, da me boste videli. Drug od drugega ste oddaljeni za širino rok. Pozorno poslušajte navodila.Uroš: daje navodila in demonstriraNejc hodi okrog in daje povratne informacije | Materialna priprava: žogeVarnostna priprava: paziva, da učenci niso preveč skupaj jih usmerjava, da se ne zaletijo, po vaji žoge pospravijoOrganizacijska priprava: v prilogi |
| Glavni del |
| Učenci znajo voditi žogo s sprednjim notranjim delom stopalaUčenci znajo zaustaviti žogo s podplatomUčenci znajo podati žogo na mestu z notranjim delom stopala | Vodenje žoge: Učenci se postavijo v pare. Oba se postavita na eno stran telovadnice in imata eno žogo. na primerni razdalji je postavljen stožec. Učenec vodi žogo do stožca, okrog in nazaj. Takrat prepusti žogo drugemu učencu, ki si žogo ustavi s podplatom.Vodijo v rahlem teku, najprej z boljšo nogo potem s slabšo. (2\*5minut)Podajanje: postavijo se v pare, učenca stojita na razdalji 5m. Par si podaja žogo z notranjim delom stopala. Obvezno ustavljanje žoge s podplatom. Najprej z boljšo nogo nato s slabšo (2\*5min)Poligon: učenci so v skupinah 4-5. Prvi del poligona vodijo žogo do stožca, nato okrog stožca do naslednjega, pri katerem si ustavijo žogo s stopalom ter podajo naslednjemu v skupini, ki si žogo ustavi s podplatom in nato nadaljuje po poligonu(5min) | Frontalna oblika: metoda razlage, metoda demonstracijeNejc: Naučili se bomo voditi žogo in sicer s sprednjim notranjim delom stopala. Eno nogo nekoliko dvignemo in žogo udarjamo po sredini s sprednjim notranjim delom stopala Pazimo na hitrost teka (rahel tek) in na kontrolo žoge. Izvedemo čim več dotikov žoge. (demonstrira)Žogo zaustavimo tako da nekoliko dvignemo nogo in jo zaustavimo s podplatom (demonstriram)Navodilo: razdelimo se v pare in se postavimo v položaje. Prikaževa potek vaje.Učenci izvajajo vajo, midva dajeva povratne informacije Skupinska oblika delaFrontalna oblika delaUroš: Sedaj se bomo naučili podajati žogo z notranjim delom stopala. Stojna noga ob žogi, drugo nogo dvignemo, stopalo obrnemo navzven in udarimo z notranjim delom stopala po sredini žoge. (demonstracija)Postavite se v pare na razdalji 5m. Žogo si boste izmenično podajali in ob tem obvezno ustavljali. (demonstrirava)(boljši učenci so v skipingu in se gibaju od in k žogi – lahko tudi na daljši razdalji)Delo v dvojicahUčenci izvajajo vajoFrontalna oblikaNejc:Tukaj bomo ponovili vse, kar smo se danes naučili. Za vas imava pripravljen poligon. Demonstriram potek poligona in razložim vse kar je treba na poligonu izvestiSkupinska vadbaUčenci po skupinah izvajajo vajo.Učitelja dajeva povratne informacije. | Materialna priprava: stožci, žogeVarnostna priprava: jasna navodila, zadostna razdalja med pari, žoge ki so odveč pospravimoOrganizacijska priprava: v prilogiMaterialna priprava: žogeVarnostna priprava: jasna navodila, zadostna razdalja med pari, žoge ki so odveč pospravimoOrganizacijska priprava: v prilogiMaterialna priprava: stožci, žogeVarnostna priprava: jasna navodila, zadostna razdalja med skupinami, žoge ki so odveč pospravimoOrganizacijska priprava: v prilogi |
| Sklepni del |
| Učenci se emocionalno in telesno umirijo | Igra za umirjanje. Sedimo na tleh v krogu. Noge imamo iztegnjene. Dvema učencema damo med noge žogo. Nato učenci prenašajo z nogami žogo od enega do drugega v krogu, tako da žogo z iztegnjenimi nogami stisnejo in nekoliko dvignejo ter prenesejo do soseda. (5min) | Frontalna oblikaUroš: Vsi se usedite na tla v krog. Učencem da navodila in tudi demonstrirava. Skupinska oblikaNato opazujeva vajo. | Materialna priprava: žogeVarnostna priprava: jasna navodila, učenci pazijo drug na drugega, po vaji pospravijo žogeOrganizacijska priprava: v prilogi |