

# 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 žogo	Vsak ima svojo žogo, omejimo prostor in znotraj prostora prosto vodijo žogo. 2 krat po 90 sec Vmes dihalne vaje (5krat)	Frontalna učna oblika, metoda razlage Nejc: vsi se postavite znotraj tega prostora. Po tem prostoru boste vodili žogo, izogibajte se en drugemu da se ne zaletite. Učitelja spremljata potek Nejc: Med pavzo stojimo in počasi vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih, nato pa počasi izdihnemo skozi usta.	Materialna priprava: žoge  Varnostna priprava: paziva, da učenci niso preveč skupaj jih usmerjava, da se ne zaletijo, po vaji žoge pospravijo  Organizacijska priprava: v prilogi
Učenci se primerno razgibajo in razvijajo moč, gibljivost	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 hrbtno (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,	Frontalna učna oblika, metoda razlage, demonstracije  Uroš: Postavite se pred mene tako, da me boste videli. Drug od drugega ste oddaljeni za širino rok. Pozorno poslušajte navodila. Uroš: daje navodila in demonstrira  Nejc hodi okrog in daje povratne informacije	

	<p>5krat v drugo smer</p> <p>-Nogo dvignemo v kolenu, jo z roko primemo za nart in jo potegnemo k zadnjici (2*10 sec)</p> <p>-kroženje s kolenu. (10krat v eno 10krat v drugo smer)</p> <p>-kroženje z gležnji (10 krat z eno 10krat z drugo)</p> <p>-roke sklenemo, potiskamo roki skupaj (10sec)</p> <p>-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)</p> <p>-zajčji poskoki: smo v počepu skočimo in se pri tem vzravnamo in doskočimo v počep</p>		
Glavni del			
<p>Učenci znajo voditi žogo s sprednjim notranjim delom stopala</p> <p>Učenci znajo zaustaviti žogo s podplatom</p>	<p>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)</p>	<p>Frontalna oblika: metoda razlage, metoda demonstracije</p> <p>Nejc: 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)</p> <p>Žogo zaustavimo tako da nekoliko dvignemo nogo in jo zaustavimo s podplatom (demonstriram)</p> <p>Navodilo: razdelimo se v pare in se postavimo v položaje. Prikaževa</p>	<p>Materialna priprava: stožci, žoge</p> <p>Varnostna priprava: jasna navodila, zadostna razdalja med pari, žoge ki so odveč pospravimo</p> <p>Organizacijska priprava: v prilogi</p>

<p>Učenci znajo podati žogo na mestu z notranjim delom stopala</p>	<p>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)</p> <p>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)</p>	<p>potek vaje. Učenci izvajajo vajo, midva dajeva povratne informacije Skupinska oblika dela</p> <p>Frontalna oblika dela Uroš: 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)</p> <p>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 dvojicah Učenci izvajajo vajo</p> <p>Frontalna oblika Nejc: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 izvesti</p> <p>Skupinska vadba Učenci po skupinah izvajajo vajo. Učitelja dajeva povratne informacije.</p>	<p>Materialna priprava: žoge</p> <p>Varnostna priprava: jasna navodila, zadostna razdalja med pari, žoge ki so odveč pospravimo</p> <p>Organizacijska priprava: v prilogi</p> <p>Materialna priprava: stožci, žoge</p> <p>Varnostna priprava: jasna navodila, zadostna razdalja med skupinami, žoge ki so odveč pospravimo</p> <p>Organizacijska priprava: v prilogi</p>
--	---	---	--

Sklepni del

<p>Učenci se emocionalno in telesno umirijo</p>	<p>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)</p>	<p>Frontalna oblika Uroš: Vsi se usedite na tla v krog. Učencem da navodila in tudi demonstrirava.</p> <p>Skupinska oblika Nato opazujeva vajo.</p>	<p>Materialna priprava: žoge</p> <p>Varnostna priprava: jasna navodila, učenci pazijo drug na drugega, po vaji pospravijo žoge</p> <p>Organizacijska priprava: v prilogi</p>
---	---	---	--