

Učna priprava pri predmetu športna vzgoja

Kandidatki: F. N., P. A.

Didaktik: prof. dr. J. P.c, mag. Č. M.

Učitelj: S. B., prof.

Datum: 22.4.2013 (mini nastop: 9.4.2013)

Šola: Osnovna šola Kamnica

Razred: 1.b

Zap. št. ure: prva ura (8:30 – 9:15)

Predmet: Didaktika športne vzgoje

Tematski sklop: Gimnastična ABC: ritmika

Učna enota/vsebina: VRTENJE in KOTALJENJE OBROČA

UČNI CILJI

Operativni cilj: Znajo vrteti in kotaliti obroč.

Izobraževalni:

Učenci:

- Znajo kotaliti in vrteti obroč.
- Znajo vrteti obroč okoli delov svojega telesa.
- Znajo kotaliti obroč z obema rokama in na različne načine.

Vzgojni:

- Se navajajo na poslušanje navodil.
- Se navajajo na medsebojno pomoč in sodelovanje.
- Se navajajo na ustrezen odnos do varovanja športnih rekvizitov – obroča.
- Zadovoljijo potrebo po igri.

Psihomotorični:

Učenci:

- Razvijajo koordinacijo gibanja in gibljivost s pomočjo obroča.
- Pridobivajo spretnost pri ravnanju z obročem.

Učne metode: *verbalno tekstualna* – razlaga, razgovor, poslušanje, opazovanje

demonstrativno ilustracijska – prikazovanje oz. demonstracija

izkustveno učenje – igra, praktično delo

Učne oblike: Frontalna, individualna, skupinska, tandem.

Učni pripomočki: Obroč za vsakega učenca in ruta.

Literatura:

Kovač, M., Planinšec, J., & idr. (2011). *Učni načrt, program osnovna šola, športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Vajngerl, B. (1993). *ŠPORTNA RITMIČNA GIMNASTIKA*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Stopnja učnega procesa: Podajanje novih učnih vsebin.

Medpredmetne povezave:

Spoznavanje okolja: spoznavajo različne dele telesa.

Slovenščina: se navajajo na slovnično pravilno izražanje o telesni aktivnosti.

Cilji	Potek učne ure - vsebine	Metodični napotki
Pripravljalni del (ČAS: 13 min.)		
-učenci upoštevajo pravila igre, -učenci skozi igro ogrejejo celotno telo, razvijajo tekalne sposobnosti, sposobnosti opazovanja, -učenci se pripravijo na intenzivnejšo aktivnost v glavnem delu.	1. Igra lovljenja: ČAROVNIK ČAS: 4 minute	FRONTALNA, SKUPINSKA OBLIKA m. razlage m. praktičnega dela <i>Nika:</i> Poda navodila, spremlja igro, stoji na meji, do koder se lahko učenci gibljejo. <i>Anja:</i> Spremlja igro, stoji na meji, do koder se lahko učenci gibljejo. Čarovnik lovi otroke in jih spreminja v palčke. Označimo ga z ruto (na roko). Ko se čarovnik učenca dotakne, je ulovljen

		- ta mora počepniti in se v nadaljevanju lahko giblje le, ko ga z dotikom reši kdo od otrok, ki ni spremenjen v palčka.
-Učenci razgibajo vratne mišice, roke, zapestja, hrbtne mišice, boke, noge, gležnje.	<p>2. Gimnastične vaje</p> <p>Priloga 1</p> <p>ČAS: 10 minut</p>	<p>FRONTALNA OBLIKA INDIVIDUALNA OBLIKA OBLIKA DELA V PARU m. demonstracije m. praktičnega dela</p> <p>Učenci se postavijo v prosti razkorak tako, da imajo dovolj prostora za razgibavanje in da naju vidijo frontalno.</p> <p>Izvajamo gimnastične vaje s pomočjo obroča individualno in v paru, pri čemer vaje narekuje in demonstrira Anja, Nika pa opazuje učence in jim nudi pomoč. Vsako vajo ponovimo 8 do 10 krat.</p>
Glavni del (ČAS: 26 min.)		
-Učenci znajo kotaliti obroč v hoji in teku.	<p>1.del: Kotaljenje obroča</p> <p><u>1.1. Kotaljenje obroča z desno in z levo roko (3 min)</u></p> <p><u>1.2. Kotaljenje in potiskanje obroča</u></p>	<p>FRONTALNA, INDIVIDUALNA OBLIKA</p> <p><i>Anja:</i> Skrbi, da učenci pozorno opazujejo demonstracijo.</p> <p><i>Nika:</i> Povabi učence, da kotalijo obroč najprej z desno, nato pa še levo roko.</p>

<p>-Učenci znajo vrteti obroč okoli roke, okoli svojega pasu in noge.</p>	<p><u>med zmernim tekom</u> (3 min)</p> <p>1.3. <u>Kotaljenje in tekanje za obročem, preden pade na tla</u> (3 min)</p> <p>1.4. <u>Kotaljenje obroča, skok vanj in iz njega preden obmiruje</u> (3 min)</p> <p>1.5. <u>Izmenično kotaljenje obroča v parih</u> (3 min)</p> <p>1.6. <u>Čarobni prsti</u> (3 min)</p> <p>2. del: Vrtenje obroča</p>	<p><i>Anja:</i> Demonstracija naslednje vaje: Kotaljenje obroča tako, da tečeš ob njem in ga nežno porivaš naprej.</p> <p><i>Anja:</i> Pokaže demonstracijo. Učenci morajo zakotaliti obroč in steči za njim. Ujamejo ga, še preden pade na tla.</p> <p><i>Nika:</i> Pokaže demonstracijo in zakotali obroč. Ko obroč pade na tla, skoči vanj in iz njega, še preden se neha premikati. Midve opazujeva in jim pomagava, dajeva popravke.</p> <p>FRONTALNA OBLIKA DELO V DVOJICAH</p> <p>Eden od učencev pobere polovico obročev, tako da ima vsak par en obroč. <i>Nika:</i> Poda navodila – po dva učenca se postavita v majhni razdalji drug nasproti drugega in si izmenoma kotalita obroč.</p> <p><i>Anja:</i> Demonstrira: najprej podrgnejo dlan ob dlan, vanjo pihnejo, še enkrat drgnejo dlan ob dlan in iz zapestja sunejo obroč v zasuku tako, da se obroč vrne nazaj, pri tem pa si pomagamo s »čarobnimi prsti«.</p>
---	--	--

	<p><u>2.1. Vrtenje okoli desne in leve roke stoje (2 min)</u></p> <p><u>2.2. Vrtenje okoli desne in leve roke med hojo (2 min)</u></p> <p><u>2.3. Vrtenje obroča okoli svojega pasu (2 min)</u></p> <p><u>2.4. Vrtenje obroča okoli leve in desne noge (2 min)</u></p>	<p>FRONTALNA, INDIVIDUALNA OBLIKA m. razlage m. demonstracije m. praktičnega dela</p> <p><i>Nika:</i> napove današnji cilj vrtenje obroča in demonstrira. Najprej vrtijo obroč okoli svoje desne roke, nato še leve. Isto vajno ponovi še med hojo.</p> <p><i>Anja:</i> demonstrira vrtenje obroča okoli svojega pasu. Učenci to izvedejo. Demonstrira vrtenje obroča okoli obeh nog. Učenci to izvedejo.</p> <p>Obe hodiva okoli, učence opazujeva, spodbujava in jim nudiva pomoč.</p>
--	--	--

Sklepni del (Čas: 5 min.)

<p>-Učenci se po aktivni učni uri sprostijo.</p>	<p>2 Mirna igra: OBLAČENJE in SLAČENJE obroča</p>	<p>FRONTALNA, SKUPINSKA OBLIKA m. razlage m. praktičnega dela</p> <p><i>Anja:</i> Poda navodila igre opazuje in popravlja učer</p> <p><i>Nika:</i> sodeluje v igri.</p> <p>Učenci imajo na razpolag samo en obroč. Postavijo v vrsto. Vsak učenec se v obroč obleče (ga potegne preko glavo do nog) in ga sleče, ter poda naslednjemu.</p> <p>Potem vajo ponovimo v obratnem vrstnem redu (obroč oblečejo skozi nog ga potegnejo do glave in slečejo)</p> <p>Vajo izvajamo v počasnem tempu.</p>
--	--	--

PRILOGA 1 - KOMPLEKS GIMNASTIČNIH VAJ z obročem (individualno in v paru)

Začetni položaj	Opis vaje	Število serij in ponovitev	Namen
Stoja razkoračno. Roke so v vzročanju.	V rokah držimo obroč, krožimo z glavo v levo in v desno.	8x8	Raztezna vaja za vratne mišice.
Stoja razkoračno. Roke so v vzročanju.	Obroč držimo z obema rokama nad glavo in delamo odklone v desno in levo.	8x8	Raztezna vaja za ramenski obroč in roke.
Stoja razkoračno. Roke so v vzročanju.	Obroč držimo z obema rokama nad glavo, naredimo predklon k eni nogi, se vzravnamo, predklon k drugi nogi.	8x8	Raztezna vaja za hrbtne mišice ter mišice nog.
Stoja razkoračno. Roki sta v vzročanju.	Obroč držimo nad glavo in gledamo vanj. Krožimo z boki, najprej v eno nato v drugo smer.	8x8	Raztezna vaja za boke.
Stoja razkoračno. Predročanje.	V rokah držimo obroč. Zamah noge naprej in nazaj (poskuša se z nogo dotakniti obroča).	8x8	Raztezna vaja za mišice nog.
Uležemo se na hrbet in položimo obroč za glavo na tla.	Dvignemo nogi, jih čez glavo prenesemo nazaj in se s prsti poskušamo dotakniti sredine obroča.	10x	Raztezna vaja za noge in trup.
Leža na hrbtu. Noge so pokrčene. Obroč je v rokah v predročanju.	Dvigujemo zgornji del trupa tako, da se dvigujejo sam lopatice od tal.	10x	Krepilna vaja za trebušne mišice.
Učenci so v parih. Učenca sedita raznožno	prvi leže na hrbet in potegne drugega, da	8x8	Krepilna vaja za

drug proti drugemu, stopala imata skupaj. Med nogama imata obroč in ga držita z rokami.	naredi predklon in obratno.		noge in trup.
Učenca si ležita na trebuhu nasproti, obroč leži med njima.	Oba primeta obroč in ga dvigneta, nato ga položita na tla.	10x	Krepilna vaja za roke in hrbtne mišice.
Učenca si stojita nasproti in držita obroč z obema rokama vodoravno pred seboj.	Delata počepe in pazita, da ne gredo kolena čez prste na nogah in poskušata priti z nogami v položaj pravega kota.	10x	Krepilna vaja za mišice nog.
Stoja razkoračno. V eni roki držimo obroč.	Stresamo desno roko in desno nogo, nato preprimemo obroč in stresamo še levo roko in levo nogo.	10 sekund	Sprostilna vaja za mišice rok in nog.