**UČNA PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNE VZGOJE**

|  |  |
| --- | --- |
| **KANDIDAT:** |  |
| **DIDAKTIK:** |  |
| **UČITELJ:** |  |
| **DATUM:** |  |
| **ŠOLA:** |  |
| **RAZRED:** |  |
| **ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:** |  |
| **PREDMET:** | Športna vzgoja |
| **TEMATSKI SKLOP:** | Gimnastična abeceda |
| **UČNA ENOTA/ VSEBINA:** | valjanja, zibanja, poskoki v opori na rokah, (poligon) |

|  |
| --- |
| **UČNI CILJI:** |
| **OPERATIVNI:** | - zavestno nadzorujejo telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi |
| **IZOBRAŽEVALNI:** | * Varno plezajo po letvenikih,
* Premagujejo ovire,
* Razumejo preprosta pravila za elementarno igro
* Razvijajo ravnotežje
* Premagujejo ovire z zadenjskim gibanjem, s plazenjem
* Razvijajo orientacijo v prostoru
* Razvijajo skladnost gibanja in dinamičnega ravnotežja
* Krepijo trebušne in hrbtne mišice
* Spoznajo nove gibalne naloge z zibanjem v leži na hrbtu in trebuhu
 |
| **VZGOJNI:** | * se navajajo na dosledno upoštevanje navodil
* se na delo pripravijo in po delu pospravijo
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **UČNE METODE:** | * Metoda razlage
* Metoda pojasnjevanja
* Metoda demonstracije
* Metoda razgovora
* Metoda praktičnega dela
 |
| **UČNE OBLIKE:** | * Frontalna
* Skupinska
* Individualna
 |
| **UČILA:** | **/** |
| **UČNI PRIPOMOČKI:** | * Stožci
* Kolebnica
* Švedske klopi
* Blazine
* Okvir švedske skrinje
 |
| **GRADIVA, VIRI:** | * Športna vzgoja, nacionalni učni načrt. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2011

-Novak, D., Kovač, M., & Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.-Videmšek, M., & Stančevič, B. (2004). *Popestrimo športno vzgojo.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. |
| **STOPNJA UČNEGA PROCESA:** | * urjenje
 |
| **MEDPREDMETNE POVEZAVE:** | * Matematika (štetje, različne geometrijske oblike, telesa…)
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cilji** | **Potek učne ure - vsebine** | **Metodični napotki** | **Organizacijska, materialna in varnostna priprava** |
| **Pripravljalni del -15 minut** |
| * Postopno se ogrejejo
* čustvena motivacija
* znajo upoštevati pravila igre
* natančno izvedejo praktične vaje
 | 1. **UVOD**

1. ELEMENTARNA IGRA: **POPLAVA, NEVIHTA, POTRES** (trajanje 6 min)**Opis igre**: Učencem poveva, da ko izrečeva besedo nevihta, pomeni, da se uležejo na tla, ko izrečeva besedo poplava, splezajo na letvenike in ko je izrečena beseda potres se postavijo k zidu. Med tem ko ni izrečena nobena od besed otroci prosto tečejo po omejenem prostoru..2. Specialno ogrevanje (**gimnastične vaje**).(trajanje 9 min)PRILOGA št. 1 | **UČNE OBLIKE:** Frontalna, skupinska**UČNE METODE:** Metoda razlage, metoda demonstracije, metoda praktičnega delaUčencem razloživa pravila igre.**UČNE OBLIKE:** Frontalna **UČNE METODE:** metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega delaUčence razporediva po prostoru tako: - da ima vsak izmed njih dovolj prostora, -da vsak izmed njih vidi demonstracijo vaje - učenci stojijo nasproti učitelja- Ob izvedbi vaj učence opozarjava na pravilno izvedbo vaje, jim dajeva povratno informacijo in jih po potrebi popraviva- med izvajanjem vaj štejeva ponovitve izvajanja vaj | **ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:**Učenci, učitelj**MATERIALNA PRIPRAVA: /****VARNOSTNA PRIPRAVA:**-Preveriva, ali imajo vsi učenci ustrezno športno opremo-Spremljava igro, skrbiva za upoštevanje pravil igre (fair play), skrbiva za pozitivne odnose in poštenost.**ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:**Glej prilogo št.1 **Učenci, učitelj** **MATERIALNA PRIPRAVA:** /**VARNOSTNA PRIPRAVA:** poveva, da si vzamejo dovolj prostora, da ne motijo in ne poškodujejo drugih. Vodiva gimnastične vaje, opazujeva učence in jih po potrebi popravljava – povratna informacija |
| **Glavni del – 23 minut** |
| * Učenci znajo laziti naprej in zadenjsko.
* Učenci se znajo kotaliti po blazini.
* Učenci znajo sonožno skočiti na klop in iz nje.
 | 1. **GLAVNI DEL**

 **POLIGON** **NALOGE NA POLIGONU:**  1. **NALOGA: HOJA PO ŠVEDSKI KLOPI:**  učenci hodijo vzravnano po prstih, roke so v odročenju na koncu klopi se sonožno odrinejo in seskočijo na blazino.

G:\šv7 - Kopija (2).jpg1. **NALOGA: LAZENJE SKOZI OKVIR ŠVEDSKE SKRINJE:** učenci se uležejo na trebuh in lazijo skozi okvir skrinje. Najprej naprej, nato nalogo izvedejo še zadenjsko. Pri tem pazijo, da ne podrejo okvirja in da ne podrgnejo kolen.

G:\šv6 - Kopija.jpg1. **NALOGA: SLALOMSKA HOJA MED STOŽCI:** Učenci se gibajo med stožci. Najprej naprej, nato nalogo izvedejo še zadenjsko.
2. **G:\šv6 - Kopija (2).jpgNALOGA: HOJA PO KOLEBNICI:** odročijo roke in pazijo, da ne stopijo s kolebnice na tla.

G:\šv7 - Kopija.jpg1. **NALOGA: KOTALJENJE PO BLAZINI:** učenci se uležejo na blazino, roke in noge iztegnejo in se zakotalijo do konca blazine.

G:\šv9.jpg1. **NALOGA: ZIBANJE PO ULOČENEM HRBTU:** Učenci se na blazini 3 krat zazibajo po uločenem hrbtu.

G:\šv8.jpg1. **NALOGA: VLEČENJE PO KLOPI:** učenci se uležejo na trebuh in se z rokami vlečejo po klopi naprej.

G:\šv7 - Kopija (3).jpg1. **NALOGA: PRESKAKOVANJE KLOPI V LEVO IN DESNO STRAN V OPORI**: učenci se postavijo ob klop, z rokami se primejo za klop in sonožno skočijo na klop in iz nje, tako, da visoko dvignejo boke in pete.

G:\šv7 - Kopija (4).jpg | **UČNE OBLIKE:** Frontalna, skupinska**UČNE METODE:** metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela* Učence razdeliva v heterogene skupine in pripraviva potrebne pripomočke.
* Učencem podava navodila, kaj potrebujemo za postavitev postaj. Izbrani učenci prinesejo določena orodja (trajanje 5 min).
 | **ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:**Glej prilogo št.2 : Organizacijska slika telovadnice**MATERIALNA PRIPRAVA:*** Stožci,
* Kolebnica
* Okvir švedske skrinje
* švedski klopi
* blazine

**VARNOSTNA PRIPRAVA:*** Učencem dava jasna navodila in vajo demonstrirava
* Učence opozoriva naj sledijo navodilom in bodo pri previdni
 |
| **Sklepni del – 7 minut** |
| * Po izvedbi iger se učenci psihično in fizično sprostijo .
 | 1. **ZAKLJUČNI DEL (7 min)**

Pogovor: razlike med plazenjem in lazenjemZ učenci se usedemo v krog in se pogovarjamo o razlikah med lazenjem in plazenjem. Pomagava jim s primeri živali (npr. kača lazi, krokodil plazi).Z zahvalo se posloviva od učencev. | Učenci po danih navodilih pospravijo orodje in se usedejo v krog. Sodelujejo v pogovoru. **UČNE OBLIKE:** frontalna, skupinska**UČNE METODE:** metode razlage in pojasnjevanja, metoda demonstracije | **ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:**Glej prilogo : Organizacijska slika telovadnice)**MATERIALNA PRIPRAVA: /****VARNOSTNA PRIPRAVA:** |
| **Medpredmetne povezave** **MATEMATIKA*** **spoznavanje različnih oblik, likov in teles**
* **Štetje**
 |

**PRILOGE:**

1. PRILOGA: GIMNASTIČNE VAJE

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ZAČETNI POLOŽAJ | OPIS VAJE | ŠTEVILO PONOVITEV | SKICA | NAMEN |
| 1. Stoja razkoračno, roke so v boku | Z glavo krožimo v levo in desno stran.  | 5 krat v levo in 5 krat v desno |  | Raztezanje vratnih mišic. |
| 2.Stojarazkoračno | Bočni krogi | 5 krat naprej, 5 krat nazaj | G:\šv1 - Kopija (2).jpg | Raztezanje ramenskega obroča |
| 3. stoja razkoračno, roke v priročenju | Kroženje z rameni | 5 krat naprej, 5 krat nazaj | G:\šv1 - Kopija.jpg | Raztezanje mišic ramenskega obroča. |
| 4. stoja razkoračno, roke so v boku | Izmenični odkloni v levo in desno stran. | 5 krat v levo in 5 krat v desno | G:\šv2 - Kopija.jpg | Raztezna vaja za bočne upogibalke trupa. Premikalke ramen in odmikalke trupa. |
| 5.stojaRazkoračno, roke so dvignjene | Predkloni, vzkloni | 5 krat predklon, 5 krat vzklon | G:\šv2 - Kopija (2).jpg | Raztezanje hrbtenice |
| 6.stojarazkoračna | Kroženje z boki | 5 krat v levo in 5 krat v desno stran | G:\šv2 - Kopija (3).jpg | Raztezanje hrbtenice |
| 7. stoja razkoračno, predklon | Zasuki v predklonu | 8 ponovitev. | G:\šv2 - Kopija (4).jpg | Krepitev hrbtnih mišic. |
| 8. čep | Skoki v levo in desno v opori čepno | 8 krat | G:\šv4 - Kopija.jpg | Krepimo mišice rok. |
| 9. razkoračna stoja, čep | Čepi in vzravnave. | 8 ponovitev | G:\šv5 - Kopija.jpg | Krepimo mišice nog. |
| 10. razkoračna stoja. | Skoki po eni nogi. | 5 krat po levi in 5 krat po desni nogi | G:\šv5 - Kopija (2).jpg | Krepilna vaja za mišice nog. |

1. **Priloga**

**LEGENDA:**

 - švedska klop - okvir švedske skrinje

 - stožec - kolebnica

 - blazina - učenci

**SKICA TELOVADNICE**

5.naloga

4.naloga

6.naloga

3.naloga

2.naloga

7.naloga

1.naloga

8.naloga

 **………..pričetek poligona……….**