**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 dela  Učencem razloživa pravila igre.  **UČNE OBLIKE:** Frontalna  **UČNE METODE:** metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela  Učence 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).jpg   1. **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.jpg   1. **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.jpg   1. **NALOGA: KOTALJENJE PO BLAZINI:** učenci se uležejo na blazino, roke in noge iztegnejo in se zakotalijo do konca blazine.   G:\šv9.jpg   1. **NALOGA: ZIBANJE PO ULOČENEM HRBTU:** Učenci se na blazini 3 krat zazibajo po uločenem hrbtu.   G:\šv8.jpg   1. **NALOGA: VLEČENJE PO KLOPI:** učenci se uležejo na trebuh in se z rokami vlečejo po klopi naprej.   G:\šv7 - Kopija (3).jpg   1. **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 lazenjem  Z 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.Stoja  razkoračno | 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.stoja  Razkoračno, roke so dvignjene | Predkloni, vzkloni | 5 krat predklon, 5 krat vzklon | G:\šv2 - Kopija (2).jpg | Raztezanje hrbtenice |
| 6.stoja  razkoračna | 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……….**