

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)

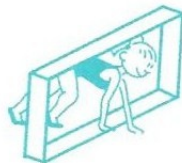
UČNI CILJI:	
OPERATIVNI:	- zavestno nadzorujejo telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi
IZOBRAŽEVALNI:	<ul style="list-style-type: none"> - Varno plezajo po letvenikih, - Premagujejo ovire, - Razumejo preprosta pravila za elementarno 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:	<ul style="list-style-type: none"> - se navajajo na dosledno upoštevanje navodil - se na delo pripravijo in po delu pospravijo
UČNE METODE:	<ul style="list-style-type: none"> - Metoda razlage - Metoda pojasnjevanja - Metoda demonstracije

	<ul style="list-style-type: none"> - Metoda razgovora - Metoda praktičnega dela
UČNE OBLIKE:	<ul style="list-style-type: none"> - Frontalna - Skupinska - Individualna
UČILA:	/
UČNI PRIPOMOČKI:	<ul style="list-style-type: none"> - Stožci - Kolebnica - Švedske klopi - Blazine - Okvir švedske skrinje
GRADIVA, VIRI:	<ul style="list-style-type: none"> - Športna vzgoja, nacionalni učni načrt. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2011 -Novak, D., Kovač, M., & Čuk, I. (2008). <i>Gimnastična abeceda</i>. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport. -Videmšek, M., & Stančevič, B. (2004). <i>Popestrimo športno vzgojo</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
STOPNJA UČNEGA PROCESA:	<ul style="list-style-type: none"> - urjenje
MEDPREDMETNE POVEZAVE:	<ul style="list-style-type: none"> - Matematika (štetje, različne geometrijske oblike, telesa...)

<ul style="list-style-type: none"> natančno izvedejo praktične vaje 	<p>2. <u>Specialno ogrevanje (gimnastične vaje)</u>. (trajanje 9 min) PRILOGA št. 1</p>	<p>demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <p>Učence razporediva po prostoru tako:</p> <ul style="list-style-type: none"> - da ima vsak izmed njih dovolj prostora, -da vsak izmed njih vidi demonstracijo vaje - učenci stojijo nasproti učitelja <p>- Ob izvedbi vaj učence opozarjava na pravilno izvedbo vaje, jim daje povratno informacijo in jih po potrebi popravi</p> <p>- med izvajanjem vaj štejeva ponovitve izvajanja vaj</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej prilogo št.1</p> <div data-bbox="1845 296 2240 453" style="border: 1px solid black; width: 176px; height: 98px; margin: 10px auto;"></div> <p>Učenci, učitelj</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA: /</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA: poveva, da si vzamejo dovolj prostora, da ne motijo in ne poškodujejo drugih. Vodiva gimnastične vaje, opazuje učence in jih po potrebi popravlja – povratna informacija</p>
--	---	--	--

Glavni del – 23 minut

<p>- Učenci znajo laziti naprej in zadenjsko.</p>	<p>2. GLAVNI DEL</p> <p>POLIGON</p> <p>NALOGE NA POLIGONU:</p> <p>1. NALOGA: HOJA PO ŠVEDSKI KLOPI: učenci hodijo vzravnano po prstih, roke so v odročanju na koncu klopi se sonožno odrinejo in seskočijo na blazino.</p>  <p>2. NALOGA: LAZENJE SKOZI OKVIR ŠVEDSKE SKRINJE: učenci se uležijo 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.</p>	<p>UČNE OBLIKE: Frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: metoda razlage, metoda pojasnjevanja, metoda demonstracije, metoda praktičnega dela</p> <ul style="list-style-type: none">- 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).	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej prilogo št.2 : Organizacijska slika telovadnice</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none">- Stožci,- Kolebnica- Okvir švedske skrinje- švedski klopi- blazine <p>VARNOSTNA PRIPRAVA:</p> <ul style="list-style-type: none">- Učencem dava jasna navodila in vajo demonstrirava- Učence opozoriva naj sledijo navodilom in bodo pri previdni
---	--	---	--



3. **NALOGA:**
SLALOMSKA HOJA
MED STOŽCI: Učenci se gibajo med stožci. Najprej naprej, nato nalogo izvedejo še zadenjsko.

4. **NALOGA:**
HOJA PO



KOLEBNICI: odročijo roke in pazijo, da ne stopijo s kolebnice na tla.



5. **NALOGA:**
KOTALJENJE PO
BLAZINI: učenci se uležejo na blazino, roke in noge iztegnejo in se zakotalijo do konca blazine.

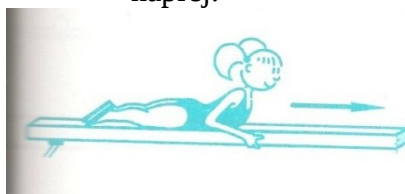
- Učenci se znajo kotaliti po blazini.



6. **NALOGA: ZIBANJE PO ULOČENEM HRBTU:** Učenci se na blazini 3 krat zazibajo po uločenem hrbtu.




7. **NALOGA: VLEČENJE PO KLOPI:** učenci se uležejo na trebuh in se z rokami vlečejo po klopi naprej.






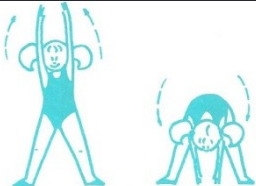
8. **NALOGA: PRESKAKOVANJE KLOPI V LEVO IN DESNO STRAN V OPORI:** učenci se postavijo ob klop, z rokami se primejo za klop in sonožno skočijo na


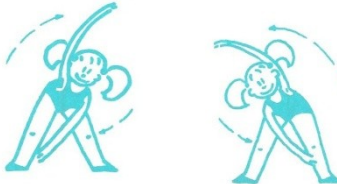
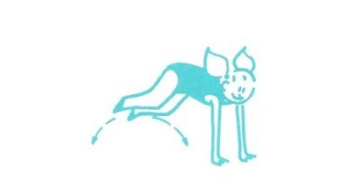
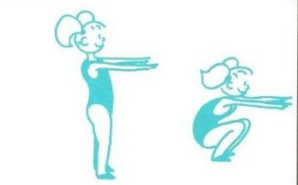

- Učenci znajo sonožno skočiti na klop in iz nje.

	<p>klop in iz nje, tako, da visoko dvignejo boke in pete.</p> 		
Sklepni del – 7 minut			
<ul style="list-style-type: none"> - Po izvedbi iger se učenci psihično in fizično sprostijo . 	<p>3. ZAKLJUČNI DEL (7 min)</p> <p>Pogovor: razlike med plazenjem in lazenjem</p> <p>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).</p> <p>Z zahvalo se posloviva od učencev.</p>	<p>Učenci po danih navodilih pospravijo orodje in se usedejo v krog. Sodelujejo v pogovoru.</p> <p>UČNE OBLIKE: frontalna, skupinska</p> <p>UČNE METODE: metode razlage in pojasnjevanja, metoda demonstracije</p>	<p>ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA: Glej prilogo : Organizacijska slika telovadnice)</p> <p>MATERIALNA PRIPRAVA: /</p> <p>VARNOSTNA PRIPRAVA:</p>
<p>Medpredmetne povezave <u>MATEMATIKA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - spoznavanje različnih oblik, likov in teles - Štetje 			

PRILOGE:


1. PRILOGA: GIMNASTIČNE VAJE

ZAČETNI POLOŽAJ	OPIS VAJE	ŠTEVILO PONOVIŠTEV	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		Raztezanje ramenskega obroča
3. Stoja razkoračno, roke v priročnju	Kroženje z rameni	5 krat naprej, 5 krat nazaj		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		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		Raztezanje hrbtenice

6.stoja razkoračna	Kroženje z boki	5 krat v levo in 5 krat v desno stran		Raztezanje hrbtenice
7. stoja razkoračno, predklon	Zasuki v predklonu	8 ponovitev.		Krepitev hrbtnih mišic.
8. čep	Skoki v levo in desno v opori čepno	8 krat		Krepimo mišice rok.
9. razkoračna stoja, čep	Čepi in vzravnave.	8 ponovitev		Krepimo mišice nog.
10. razkoračna stoja.	Skoki po eni nogi.	5 krat po levi in 5 krat po desni nogi		Krepilna vaja za mišice nog.

2. Priloga


LEGENDA:


 - švedska klop

 - stožec

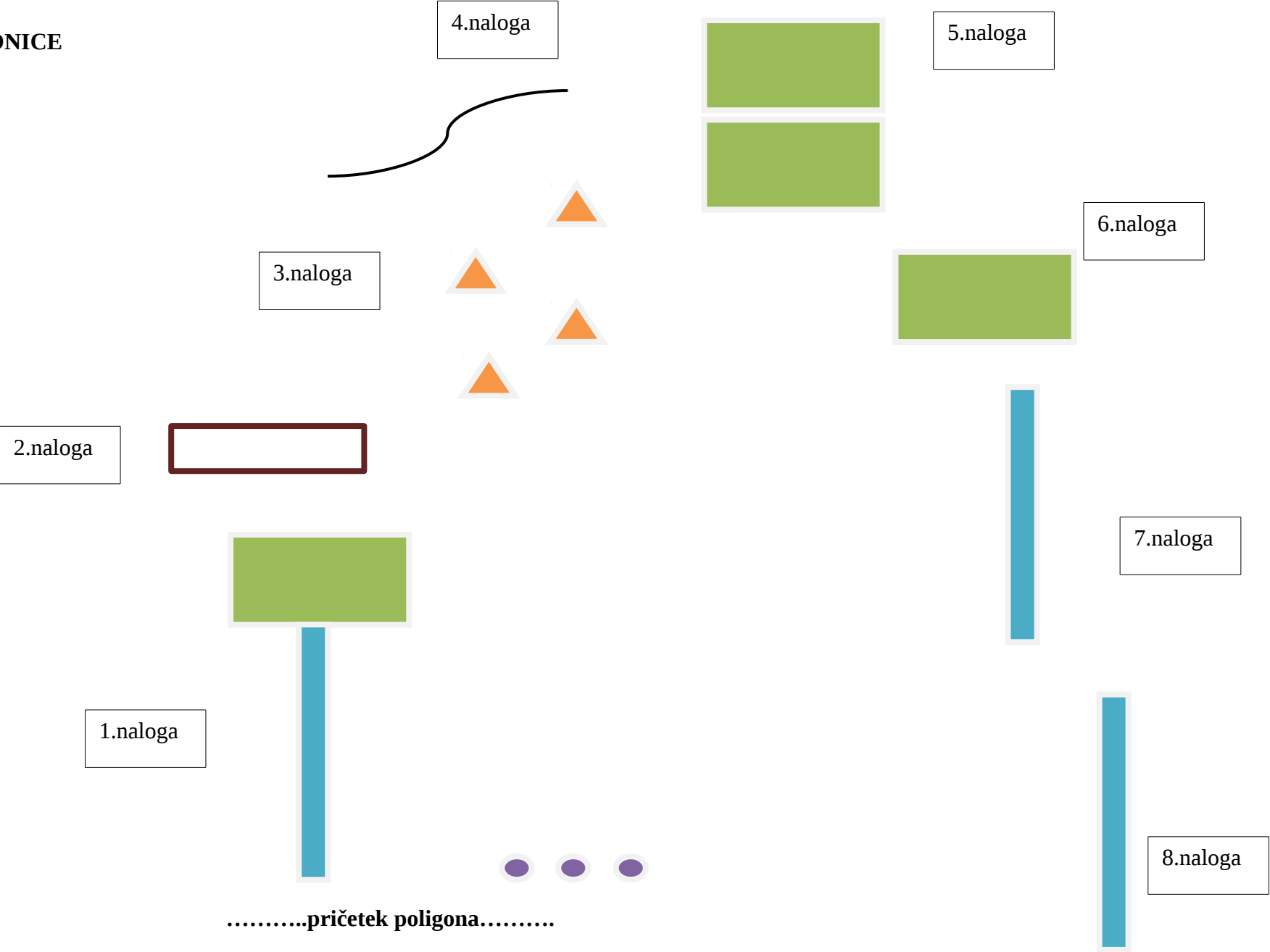
 - blazina

 - okvir švedske skrinje

 - kolebnica

 - učenci

SKICA TELOVADNICE



4.naloga

5.naloga

6.naloga

3.naloga

2.naloga

7.naloga

1.naloga

8.naloga

.....pričetek poligona.....