

## UČNA PRIPRAVA

<b>Šola:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Učitelj:</b>	<b>Ura:</b>
<b>PREDMET:</b> šport			
<b>TEMA: GIBALNE IGRE NA IGRIŠČU</b>			
<b>GLAVNI CILJ URE:</b> razvijati splošno motorično učinkovitost			
<b>TIP UČNE URE:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>po vsebini:</b> atletika in osnovna motorika</li><li>• <b>po fazi učnega procesa:</b> utrjevanje</li></ul>			
<b>METODIČNE ENOTE GLAVNEGA DELA URE:</b> skoki, teki, hoja			
<b>CILJI:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju lastnega telesa z gibanjem,</li><li>• sprostiti se ob teku,</li><li>• uživati v igrah v naravi.</li><li>• spoznavati pravila elementarnih iger.</li><li>• navajati se na red in disciplino.</li><li>• razvijati splošno motorično vzdržljivost.</li><li>• učence navajati na primerno obleko, obutev pri športni vzgoji.</li><li>•</li></ul>			
<b>UČNE OBLIKE:</b>		<b>UČNE METODE:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• frontalna,</li><li>• individualna,</li><li>• skupinska.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• demonstracija,</li><li>• razlaga,</li><li>• metoda igre.</li></ul>	

### 1. UVODNO PRIPRAVLJALNI DEL:

#### a) ELEMENTARNA IGRA:

LOVLJENJE! (4 minute)

Določimo enega lovca, ki lovi ostale učence. Ti bežijo. Če se dotaknejo gola, le ta predstavlja rešitev. Ko učenec drži roko na голу, ga lovec ne more ujeti. Če lovec koga ujame, zamenjata vlogi. Kasneje lahko določimo še enega lovca (2 lovca).

#### b) GIMNASTIČNE VAJE:

1. Kroženje z glavo
2. Kroženje z rokami
3. Kroženje s trupom
4. Zamahi nog naprej in nazaj
5. Poskakovanje v levo in desno

6. Zakloni
7. Trebušnjaki
8. Počepi
9. Sprostitev

## **2. GLAVNI DEL URE:**

Učenci po mojih navodilih izvajajo vaje (lahkoten tek, hopsanje, šprint, poskoki, nizki skiping, lahkoten tek, visoki skiping)

**1. vaja: VRTAVKA**

**2. vaja: REČNI BREG**

## **3. ZAKLJUČNI DEL URE:**

Hoja okoli igrišča.