|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Razred: 1. | Predmet: **ŠPORT** | Ura: | Datum:  19. 5. 2020 | Učitelj/vzgojitelj: |
| **Sklop: PONOVIMO, UTRDIMO** | | | | |
| **Učna enota:** POLIGON | | | | |
| **Cilji:**   * Razvijajo vzdržljivost, spretnost in moč. * Premagujejo ovire na različne načine. * Urijo skoke z enonožnim in sonožnim odrivom. * Izvajajo naravne oblike gibanja. | | | | |
| **Učne metode:** *verbalno tekstualna* – razlaga, razgovor, pripovedovanje, poslušanje, poročanje, grafično delo, branje, pisanje, opazovanje  *demonstrativno ilustracijska –* prikazovanje oz. demonstracija  *eksperimentalna* – eksperimentiranje  *izkustveno učenje –* igra, praktično delo | | | | |
| **Učne oblike:** frontalna, individualna, skupinska | | | | |
| **Učni pripomočki/sredstva:** zbirka iger in gimnastičnih vaj | | | | |
| **IZVEDBA UČNE URE** | | | | |
| *I. uvodni del*   * Tek   Tek v zmernem tempu, vmes hoja z globokim dihanjem.   * Gimnastične vaje   *II. glavni del*   * Poligon je sestavljen iz naslednjih nalog:   - učenec teče slalom med kiji,  - po stopnicah,  - po vseh štirih po črti,  - razdaljo 5 m preskače po eni nogi,  - preskoči narisane kamne,  - sonožno skoči v okvir (narisan s kredo) in iz njega,  - razdaljo 5 m preskače sonožno.  *III. zaključni del*   * Igra: Umirjanje z dihalnimi vajami | | | | |