|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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
 |