|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Razred: 1. | Predmet: ŠPO | Ura: 89 | Datum:  19.5.2020 | Učitelj/vzgojitelj: |
| **Sklop: POMLAD** | | | | |
| **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, delo v dvojicah | | | | |
| **Učni pripomočki/sredstva:** kiji, letvenik, okviri švedske skrinje, klop, 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,  - spleza po letveniku gor in dol,  - po vseh štirih zleze skozi okvir in pod klopjo,  - razdaljo 5 m preskače po eni nogi,  - z zaletom in enonožnim odrivom preskoči nizko klop,  - sonožno skoči v okvir in iz njega,  - z zaletom in enonožnim odrivom preskoči razdaljo 1,5 m,  - razdaljo 5 m preskače sonožno.  *Opomba*: Poligon lahko uporabimo za ocenjevanje obvladovanja različnih oblik gibanja ter sonožnih in enonožnih skokov.  *III. zaključni del*   * Igra: Umirjanje. | | | | |