|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.
 |