|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Razred: 1. | Predmet: ŠPO | Ura: 90 | Datum:21.5.  | Učitelj/vzgojitelj: |
| **Sklop: BILO JE NEKOČ** |
| **Učna enota:** SKOK V DALJINO Z MESTA |
| **Cilji:** * Urijo skočno moč nog in vzdržljivost.
* Navajajo se na upoštevanje pravil igre.
* Vadijo tehniko skoka v daljino z mesta.
* Navajajo se na spremljanje lastnega napredka.
 |
| **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:** zbirka iger in gimnastičnih vaj |
| **IZVEDBA UČNE URE** |
| **I. uvodni del*** Igra: TEK NA MESTU

Na mestu tečemo 2 minuti. Dvigamo kolena visoko.Igramo igrico: DAN, NOČ* Gimnastične vaje

***II. glavni del**** Skok v daljino z mesta
* Vadba po postajah

1. postaja: Sonožno čez potok Dve kolebnici položimo vzporedno na tla, učenci jih sonožno preskakujejo.2. postaja: Sonožno čez vrvicoNa dve stojali napnemo elastiko, učenci jo sonožno preskakujejo.3. postaja: Poskoki ob črti levo desnoOtroci poskakujejo ob črti.4. postaja: Po kamnihNa tla narišemo več krogov v primerni razdalji, učenci sonožno skačejo iz kroga v krog. * Merjenje: Skok v daljino z mesta

Vsak učenec nekajkrat skoči. Najboljši rezultat zapišemo v tabelo.***III. zaključni del**** IGRA: Podamo različna navodila: PRIMI SE ZA NOS, LEVO KOLENO, DESNO RAMO, DESNI GLEŽENJ, TREBUH,…Učenci stresejo vse dele telesa.
* Igra: Dirigent

Učenci se postavijo v krog, v sredino stopi učenec dirigent, ki izvaja poljubne gibe, vsi ostali morajo njegove gibe posnemati.  |