|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 vrvico  Na dve stojali napnemo elastiko, učenci jo sonožno preskakujejo.  3. postaja: Poskoki ob črti levo desno  Otroci poskakujejo ob črti.  4. postaja: Po kamnih  Na 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. | | | | |