

Razred: 1.	Predmet: ŠPO	Ura: 91	Datum: 22.5.	Učitelj/vzgojitelj:
Sklop: BILO JE NEKOČ				
Učna enota: GIBANJE BREZ REKVIZITOV				
Cilji:				
<ul style="list-style-type: none"> • Urijo skočno moč nog in vzdržljivost. • Navajajo se na upoštevanje pravil igre. • Navajajo se na spremljanje lastnega napredka. 				
Učne metode: <i>verbalno tekstualna</i> – razlaga, razgovor, pripovedovanje, poslušanje, poročanje, grafično delo, branje, pisanje, opazovanje <i>demonstrativno ilustracijska</i> – prikazovanje oz. demonstracija <i>eksperimentalna</i> – eksperimentiranje <i>izkustveno učenje</i> – 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				
<ul style="list-style-type: none"> • Igramo igrico: DAN, NOČ • Gimnastične vaje (razgibavanje telesa) 				
II. glavni del – (priloga)				
III. zaključni del				
<ul style="list-style-type: none"> • Igra: Dirigent <p>Učenci se postavijo v krog, v sredino stopi učenec dirigent, ki izvaja poljubne gibe, vsi ostali morajo njegove gibe posnemati.</p>				

A	NAREDI 10 POSKOKOV.
C	10-KRAT TECI OKROG SVOJEGA STOLA.
D	KORAKAJ NA MESTU IN ŠTEJ DO 20.
F	Z LEVO NOGO 8-KRAT ZAMAHNI ČIM VIŠE.
H	KROŽI Z OBEMA ROKAMA NAZAJ (10-KRAT).
J	SEDI Z IZTEGNJENIMI NOGAMI IN SE 8-KRAT DOTAKNI PRSTOV NA NOGI.
L	Z ROKAMA SE OPRI OB KLOP IN TEČI NA MESTU.
N	NA TLA POLOŽI SVINČNIK IN GA 12-KRAT PRESKOČI.
P	8-KRAT SE PRIKLONI IN SE VSAKIČ DOTAKNI PRSTOV NA NOGAH.
S	NAREDI LASTOVKO NA LEVI NOGI IN ŠTEJ DO 10.
T	USEDI SE PO TURŠKO. VSTANI BREZ POMOČI ROK.
V	DVIGNI ROKI NAD GLAVO IN STOPI NA PRSTE. PONOVI 10-KRAT.

B	SPLAZI SE SOŠOLCU 3-KRAT MED NOGAMA. VLOGI NATO MENJAJTA.
Č	NAREDI SVEČO.
E	NAREDI 7 POČEPOV.
G	Z DESNO NOGO 8-KRAT ZAMAHNI ČIM VIŠE.
I	KROŽI Z OBEMA ROKAMA NAPREJ (10-KRAT).
K	PRETEGNI SE KOT MAČKA.
M	USEDI SE NA TLA IN VOZI KOLO. PRI TEM ŠTEJ DO 10.
O	NAREDI 6 ŽABJIH POSKOKOV.
R	ZAVRTI SE 6-KRAT OKROG SVOJE OSI.
Š	NAREDI LASTOVKO NA DESNI NOGI IN ŠTEJ DO 10.
U	STOPI NA PRSTE IN ŠTEJ DO 10.
Z	ZAPRI OČI IN STOJ NA LEVI NOGI. ŠTEJ DO 10.

Ž

ZAPRI OČI IN STOJ NA
DESNI NOGI. ŠTEJ DO 10.



VSAK DAN
TELOVADIM.