

Razred: 1. B	Predmet: ŠPO	Ura:	Datum: 29.5.2020	Učitelj/vzgojitelj:
<b>Sklop: TELČEM, SKAČEM</b>				
<b>Učna enota: RAVNOTEŽNOSTNE NALOGE</b>				
<b>Cilji:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razvijajo koordinacijo celega telesa.</li> <li>• Pridobivajo ravnotežje in smisel za orientacijo.</li> <li>• Navajajo se na upoštevanje pravil in poštenost pri igri.</li> <li>• Ob igrah se razvedrijo in sprostijo.</li> <li>•</li> </ul>				
<b>Učne metode:</b> <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				
<b>Učne oblike:</b> frontalna, individualna,				
<b>Učni pripomočki/sredstva:</b> zbirka iger in gimnastičnih vaj				
<b>IZVEDBA UČNE URE</b>				
<i>I. uvodni del</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pretekanje Pretekanje igrišča na različne načine, npr. počasen tek, hiter tek, tek s pospeševanjem, hopsanje, tek s poudarjenim dvigovanjem kolen, tek z »brcanjem v zadnjico«, tek v stran.</li> <li>•</li> </ul> <i>II. glavni del</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravnotežnostne naloge <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iz stoje preidi v sedeč položaj in nazaj; pri tem si ne smeš pomagati z rokami, prekrižati nogi ali poklekniti na kolena.</li> <li>- Poklekni na tla, iztegni desno nogo nazaj in levo roko naprej; zadrži ta položaj; nato iztegni levo nogo in desno roko; poskusi iztegniti eno nogo in obe roki.</li> <li>- Stoj, roko daj za hrbet, z drugo roko se primi za zapestje; počasi počepni, z iztegnjeno roko se poskusi dotakniti tal za sabo.</li> <li>- Stoj na eni nogi, z rokami objemi koleno druge noge in skušaj poljubiti koleno.</li> <li>- Stoj, dvigni nogo, z nožnim palcem se poskusi dotakniti čela; poskusi še z drugo nogo.</li> </ul> </li> <li>- Učenci tečejo po prostoru, nato na znak naredijo poljuben »kip« na eni nogi.</li> </ul>				

### *III. zaključni del*

- Igra: Simon pravi

Če pred navodilom rečemo: "Simon pravi", morajo učenci to nalogo izvršiti, drugače pa ne, npr. Simon pravi ... pomahaj z levo roko, z desnico se primi za nos, stegni desno nogo in jo stresi, desno oko si pokrij z desno roko, pomigaj s prsti leve roke, pomežikni z desnim očesom, z levim komolcem se dotakni desnega kolena ...