

Razred: 2.	Predmet: ŠPO	Ura:	Datum:	Učitelj:
Sklop: POLETJE				
Učna enota: DRUŽABNE IGRE V NARAVI (Z ELEMENTI HOJE, TEKA, METOV IN SKOKOV)				
Cilji: <ul style="list-style-type: none"> • Sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja • Zavestno nadzorujejo telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi Ob igri se sprostijo in razvedrijo. • Razvijajo pozornost. • Razvijajo veselje do športne dejavnosti. • Doživljajo pozitivna čustva in se družijo z vrstniki. 				
Učne metode: razlaga, razgovor, pripovedovanje, poslušanje, Opazovanje, prikazovanje oz. demonstracija, <i>izkustveno učenje</i> – igra, praktično delo				
Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska, delo v dvojicah				
Učni pripomočki/sredstva:				
IZVEDBA UČNE URE				
<i>I. uvodni del</i> <ul style="list-style-type: none"> • Učencem povem, da se bomo za začetek igrali igrico Zadeni me. Povem jim, da bo eden od njih lovec, ki bo lovil svoje sošolce – zajčke, ki tekajo po prostoru. Lovec ima v rokah žogo. Lovec teka po prostoru in lovi zajčke tako, da jih z žogo zadane. Lovec šteje, koliko zajčkov je ujel. Po določenem času lovca zamenjam. Na koncu dodam dva lovca. Učenci morajo biti pozorni, saj način gibanja lahko tudi spremenim. • <u>Gimnastične vaje</u> <i>II. glavni del</i> <p>Elementarne igre so tiste igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja (hojo, tek, lazenje, plazenje, skoke ...). Glede na potrebe jim je možno prilagoditi pravila igre. V športu pa predstavljajo najpomembnejše sredstvo, ki vadečemu preko igre omogoča razvoj določenih gibalnih sposobnosti (hitrost, moč, koordinacijo, preciznost ...). Prav tako pa so pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, saj lahko z njihovo pomočjo pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri usmerjanju njegovega čustvovanja in obnašanja.</p> IGRA: OKAMENELE ŽOGE <p>Učence razdelim v dve skupini. Ti se postavita na nasprotno stran polja. Na sredino postavim 12 lahkih žog. Ob mojem znaku učenci stečejo do sredine ter z eno roko mečejo žoge v nasprotnikovo polje. Na moj znak: "en, dva, tri, žoga okameni," učenci ne smejo več metati žog. Po parih sekundah nato preštejemo, v katerem polju je več žog. Zmaga tista skupina, ki ima na svoji strani več žog.</p>				

IGRA: DAN, NOČ

Učence razdelim v dve, številčno enakovredni skupini, prva skupina se postavi na levo stran črte sredi telovadnice, druga skupina pa na desno stran črte telovadnice. Skupino na levi poimenujem dan, skupino na desni pa noč. Na moj znak (noč), skupina noč prične loviti skupino dan. Skupina dan pa steče proti koncu telovadnice. Tistega, ki ga skupina noč ulovi se pridruži skupini noč. Skupini se ponovno postavita ob sredinsko črto telovadnice in čakata na moj znak (noč ali dan). Na tak način se vlogi zamenjata. Učenci morajo biti pozorni, saj lahko menjam tudi način premikanja (hitra hoja, poskoki po eni nogi, sonožni poskoki).

IGRA: POTRES, POPLAVA, LETALA

Učenci prosto tekajo po omejenem prostoru. Ko zakličem potres se tečejo na mestu, ko zakličem poplava, na mestu delajo žabje poskoke, ko zakličem letala, se uležejo na tla.

III. zaključni del

ELEMENTARNA IGRA PAPAGAJ

Učence razdelim v pare. Naloga 1. v paru je, da hodi na različne načine, v različne smeri in pri tem ga mora drugi v paru posnemati. Čez čas zamenjata vlogi.

Gimnastične vaje – priloga

ZAČETNI POLOŽAJ	OPIS VAJE	ŠT. PONOVI	SKICA	NAMEN
KROŽENJE Z GLAVO				
Stoja razkorak. Roke so v bokih.	Krožimo z glavo najprej v levo, nato še v desno stran.	8 ponovitev v levo in 8 v desno		Raztezna vaja za vratne mišice.
KROŽENJE Z ROKAMI				
Stoja razkorak. Roke so v vzročnju.	Krožimo z obema rokama hkrati naprej in nato še nazaj.	8 ponovitev naprej in 8 nazaj		Raztezna vaja za mišice rok in ramenskega obroča.
PREDKLONI				

Stoja razkorak. Roke so v vzročenu.	Roke so v vzročenu, delamo predkolen, pri tem pazimo, da je pogled usmerjen naprej.	8 ponovitev		Razrezanje mišic nog in mišic trupa.
IZPADNI KORAK				
Ena noga je v prednoženju, nato nogo zamenjamo. Roke so v bokih.	Potiskamo bok naprej in dol.	Z vsako nogo 8 ponovitev		Raztezna vaja za noge.
KROŽENJE Z BOKI				
Stoja razkorak, roke v boku	Krožimo z boki, najprej v levo, nato še v desno.	8 ponovitev v levo in 8 v desno		Raztezna vaja za boke.
ČEPI				
Stoja razkorak, roke so v predročenu in delamo čepe.	Učenci delajo čepe.	8 ponovitev		Krepilna vaja za mišice nog.
VAJA ZA KREPITEV TREBUŠNIH MIŠIC – DVIGOVANJE TRUPA				
Usedemo se na tla in pokrčimo noge. Roke prekrizamo tako, da se primemo ramen.	Dvigamo trup.	8 ponovitev		Krepilna vaja za upogibalke trupa.
SKLECE				
Roke in noge so na tleh v opori v širini ramen.	Dvigamo in spiščamo se z rokami.	8 ponovitev		Krepilna vaja za roke.
VAJA ZA HRBTNE MIŠICE – DVIGOVANJE TRUPA				
Uležemo se na trebuh tako, da so roke iztegnjene v vzročenu. Noge so na tleh, mirujejo.	Dvigujemo roke.	8 ponovitev		Krepilna vaja za hrbtne mišice.
SPROŠČANJE				
Stoja razkorak.	Stresanje rok, nog in trupa.	10 sekund		Sprostilna vaja za mišice rok in nog.

