|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Razred: 1. A | Predmet: **ŠPORT** | Datum: 26. 5. 2020 | Učitelj/vzgojitelj: |
| **Sklop: SKAČEM, TEČEM …** | | | |
| **Učna enota: VAJE ZA RAVNOTEŽJE** | | | |
| **Cilji:**   * Pridobivajo ravnotežje. * Razvijajo sposobnost obvladovanja telesa v različnih položajih. * Spoznajo različne načine hoje po črti * Zadovoljijo potrebo po gibanju. | | | |
| **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:** tamburin, zbirka iger in gimnastičnih vaj | | | |
| **IZVEDBA UČNE URE** | | | |
| *I. uvodni del*   * Tek   Učenci prosto tečejo ali skačejo po igrišču. Če udarimo na tamburin enkrat, učenci nadaljujejo s hojo; če udarimo dvakrat, obstanejo pri miru.   * Gimnastične vaje   *II. glavni del*   * Vaje za ravnotežje in hoja po črti   Vaje za ravnotežje  Vsako vajo naj učenci ponovijo trikrat, položaj naj zadržijo vsaj 5 sekund. Vaje izvajamo na levi in desni nogi.   * Stoj na eni nogi, stopalo druge noge položi ob koleno stojne noge. Roke   odroči.   * Variacije: roki prekrižaj na prsih; položi jih na glavo; daj jih v bok; miže stoj na eni   nogi.   * Letalo: stoj na eno nogi, nagni se naprej, drugo nogo stegnjeno potisni nazaj,   roke odroči.   * Stoj na eni nogi, drugo nogo pokrči in jo nato pred seboj iztegni. * Stoj na eni nogi, drugo nogo iztegni pred sabo; poskusi se z nasprotno roko prijeti za   prste iztegnjene noge.  Hoja po črti (lahko po robniku ob stezi za invalidski voziček)   * Hodi počasi po črti naprej. Roki imej v različnih položajih: odročeni, za hrbtom, eno   gor in drugo dol, obe gor. V kakšnem položaju imaš najboljše ravnotežje?   * Počasi hodi naprej do polovice črte, nato se obrni in hodi nazaj. * Hodi po črt v stran. * Počasi hodi po črti, roki odroči, pri vsakem koraku stojno nogo rahlo pokrči, z drugo pa “zajemi vodo”. * Po črti hodi po vseh štirih naprej (kot mačka). * Hodi v stran, pri tem križaj nogi.   *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 … | | | |