|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 ravnotežjeVsako 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 … |