

Razred: 2.	Predmet: ŠPO	Ura:	Datum:	Učitelj:
<b>Sklop: POMLAD</b>				
<b>Učna enota: KROŽNA VADBA</b>				
<b>Cilji:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razvijajo vzdržljivost, moč in koordinacijo.</li> <li>• Navajajo se na pozorno poslušanje navodil.</li> <li>• Utrjujejo orientacijo levo – desno na telesu.</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, skupinska, delo v dvojicah				
<b>Učni pripomočki/sredstva:</b> košček kartona ali list papirja				
<b>IZVEDBA UČNE URE</b>				
<p><i>I. uvodni del</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lovljenje</b> Običajno lovljenje, učenci imajo možnost “zapika”– stoja na eni nogi.</li> <li>• <b>Gimnastične vaje s kartonom</b></li> </ul> <p>Stojimo razkoračno, karton držimo z obema rokama pred sabo, vzpnemo se na prste in roki vzročimo.  Sedimo s stegnjenima nogama, globok predklon, s kartonom poskusimo potrhati pred stopali.  Sedimo raznožno, trup sukamo v desno in levo.  Ležimo na hrbtu, karton držimo nad glavo, s prsti na nogah se dotaknemo kartona.  Ležimo na trebuhu, karton držimo pred seboj, dvigujemo izmenično levo in desno nogo.  Karton si položimo na glavo, delamo počepe.  Karton položimo na tla in ga sonožno preskakujemo.  Karton vržemo v zrak in ga skušamo ujeti</p> <p><i>II. glavni del</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Krožna vadba na šolskem igrišču</b> Učenci vadijo na naslednjih postajah:  1. <u>postaja</u>: Enkrat teči okrog velikega igrišča.</li> </ul>				

2. postaja: Nogi in roki položi na tla; majhno igrišče »prehodi« tako, da z rokami hodiš po tleh.
3. postaja: 20 × stopi na stopnico – gor in dol.
4. postaja: Po vseh štirih se splazi okoli gola.
5. postaja: Sonožno poskakuj čez polovico igrišča.
6. postaja: Preskakuj po malemu igrišču za igro med dvema ognjema.
7. postaja: Petkrat bočno izvajaj prisunske korake od enega do drugega gola.
8. postaja: Sprostivne vaje – stresi roke, noge ...

### *III. zaključni del*

- Igra: Simon pravi

Če pred navodilom rečemo: "Simon pravi", morajo učenci to nalogo izvršiti, drugače pa ne, npr. Simon pravi ... pomahaj mi z levo roko, z desnico se rokuj s sošolcem, 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.