

Razred: 2.	Predmet: ŠPO	Ura:	Datum:	Učitelj:
Sklop: GIBANJE IN SNOVI				
Učna enota: VAJE ZA RAVNOTEŽJE				
Cilji: <ul style="list-style-type: none"> • Razvijajo koordinacijo celega telesa. • Se navajajo na obvladovanje telesa v različnih položajih. • Razvijajo moč rok. • Razvijajo občutek za ravnotežje. 				
Učne metode: 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				
Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska, delo v dvojicah				
Učni pripomočki/sredstva: zbirka iger in gimnastičnih vaj				
IZVEDBA UČNE URE				
<i>I. uvodni del</i> <ul style="list-style-type: none"> • Vzdržljivostni tek Trikrat po 1 minuta počasnega teka. Vmes pol minute hoje in dihalne vaje. • <u>Gimnastične vaje z žogico iz papirja</u> <ul style="list-style-type: none"> • Rahla razkoračna stoja. Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Z žogo poskusimo orisati čim večji krog, pri tem žogo spremljamo s pogledom. • Še v drugo smer. Enak položaj. Žogo držimo v iztegnjenih rokah pred sabo. Delamo zasuke v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom. • Enak položaj. Žogo držimo z iztegnjenima rokama nad glavo. Delamo odklone v levo in desno, žogo spremljamo s pogledom. • Široka razkoračna stoja. Žogo kotalimo v osmici med nogama. • Sedimo na tleh, nogi naj bosta čim bolj narazen. Žogo kotalimo od stopala ene noge do stopala druge noge. • Sedimo na tleh, nogi imamo skupaj. Žogo postavimo na gležnje, nato dvignemo nogi, da se nam žoga prikotali v naročje. • Enak položaj. Žogo postavimo na boke, nato boke dvignemo, da se nam žoga prikotali do gležnjev. 				

- Stojimo. Ko naredimo počep, žogo vržemo nad sabo, vstanemo in žogo ujamemo.
- Žogo damo med kolena in sonožno poskakujemo naprej.

II. glavni del

• **Vaje za ravnotežje**

- Sedi z iztegnjenima nogama. Z desno roko se primi za desni gleženj. Sedaj vstani, ne da bi pri tem gleženj izpusti. Ponovi z levo roko.
- Iz stoječega položaja preidi v ležeči položaj in nazaj. Pri tem si ne smeš pomagati z rokami.
- Roki prekrižaj na prsih. Usedi se po turško. Poskusi vstati in nato spet sest.
- Ležiš, na čelo si položi kos kartona. Poskusi vstati, ne da bi ti karton padel na tla. Pri vstajanju si lahko pomagaš z rokami.

• **Vaje za ravnotežje in moč rok**

- Poskusi narediti most in ta položaj zadržati za pet sekund.
- Usedi se na tla, nogi sta skupaj in iztegnjeni. Opri se na roki in dvigni zadnjico, nato poskusi od tal dvigniti še nogi.
- Opora ležno za rokama (kot pri skleci): roki ostaneta na mestu, z nogama jih večkrat obhodi.
- Kot zgoraj, le da so sedaj noge na mestu, hodijo po rokah.
- Opora na obeh rokah in nogah s trebuhom navzgor. Eno roko dvigni in iztegni pred seboj. Z nogami obhodi stojno roko.

III. zaključni del

• **Test za pilote**

Bi bil dober pilot? Skloni se naprej in postavi desni kazalec na tla. Ne da bi premaknil prst, teci v smeri urinega kazalca petkrat okrog prsta. Nato se takoj postavi v položaj štorke (stoja na eni nogi, drugo nogo pokrči in nasloni ob koleno stojne noge, roki sta odročeni). Ta položaj zadrži vsaj pet sekund. Druga možnost: po vrtenju poskusi hoditi naravnost po črti.

OPOMBA!

- **S POMOČJO TEH POSNETKOV LAHKO URO ŠPORTA IZVEDEŠ V RAZREDU.**

OGLED POSNETKOV:

https://www.youtube.com/watch?v=yGy_ImTQAUC

<https://www.youtube.com/watch?v=PKYrQFWieQE>

<https://www.youtube.com/watch?v=H0JEtlEweWc>

https://www.youtube.com/watch?v=o_ZEA_X0fbQ&list=PLDaEsmNCU2Yi1hPFqUONYMN1xVowTialN

<https://www.youtube.com/watch?v=seQ9f6UcTQM>

