

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

ŠPORTNA VZGOJA V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

ANDREJA BURJA

Ljubljana, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

ŠPORTNA VZGOJA V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela
ANDREJA BURJA

Ljubljana, 2008

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici dr. Mateji Videmšek za pomoč pri diplomskem delu, posebno pa še svojim najbližjim za njihovo razumevanje ter podporo v času študija.

Ključne besede: športna vzgoja, osnovna šola, učenci, učitelj športne vzgoje, igra

Andreja BURJA

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

IZVLEČEK

ŠPORTNA VZGOJA V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Športna vzgoja je pomemben in predvsem zelo potreben predmet v osnovni šoli, zlasti v prvem triletju. Učenci, stari od 6 do 10 let, v tem obdobju najlažje in najbolj učinkovito razvijajo osnovne motorične sposobnosti, ki predstavljajo temelj kasnejšemu gibalnemu razvoju. V teh letih jim je potrebno šport predstaviti kot vrednoto, ki jih spremlja skozi vse življenje. Športna vzgoja bo najkakovostnejša, če jo bodo posredovali strokovnjaki – športni pedagogi. Žal je v Sloveniji malo šol, kjer že v prvem triletju športno vzgojo skupaj z razrednim učiteljem poučuje tudi športni pedagog. V diplomskem delu so prikazani primeri letnih učnih priprav in posameznih učnih priprav za vadbene enote športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole. Temelj predstavlja uradni učni načrt, ki pri načrtovanju predmeta učiteljem dopušča precej avtonomije. Poudarek pri osvajanju različnih športnih vsebin v tem obdobju je na igri – učenci šport dojemajo skozi igro. Prav zato je pomembno, da skušamo v vsako vadbeno enoto vplesti različne elementarne igre. Delo je namenjeno predvsem športnim pedagogom in učiteljem razrednega pouka, ki poučujejo tudi športno vzgojo, uporabno pa je tudi za učitelje v podaljšanem bivanju in pedagoge, ki delujejo v različnih športnih društvih in se ukvarjajo s športno vadbo najmlajših.

Key words: physical education, elementary school, students, physical education teacher (PE teacher), game

ABSTRACT

PHYSICAL EDUCATION IN THE FIRST THREEMESTER OF ELEMENTARY SCHOOL

Physical education is important and necessary object in elementary school, especially in the first threemester. Children (students), from age 6 to 10, develop natural forms of physical movement and basic motor skills, which are foundation to all later sports activities. Sport must be introduced to students like a value which follows them throughout the life. The quality of physical education is provided only by specialists – physical education teachers. Unfortunately, Slovenia does not have many schools, where physical education lessons are taught by them. The purpose of this thesis is to introduce and describe various sports which are part of the elementary school curriculum and how teachers should be prepared to each lesson. Physical education teaching in elementary school is based on games. Through games children relax and enjoy the activity and wish to come back. This paper is meant for teachers who teach physical education in the first threemester of elementary school and other people who work with children in different sports clubs.

KAZALO

1 UVOD.....	7
2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	9
2.1 ŠPORTNA VZGOJA V 1. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE.....	11
2.2 VODENJE ŠPORTNE VZGOJE V 1. TRILETJU.....	13
2.3 SKUPNO POUČEVANJE ŠPORTNEGA PEDAGOGA IN RAZREDNE UČITELJICE NA URAH ŠPORTNE VZGOJE.....	15
3 CILJI.....	18
4 METODE DELA.....	19
5 PRIMERI LETNIH UČNIH PRIPRAV IN POSAMEZNIH UČNIH PRIPRAV ZA ŠPORTNO VZGOJO V PRVIH TREH RAZREDIH DEVETLETNE OSNOVNE ŠOLE.....	20
5.1.1. LETNA PRIPRAVA NA POUK ŠPORTNE VZGOJE V 1. RAZREDU – CILJI.....	20
5.1.2. PRIPRAVE ZA POSAMEZNE ENOTE ŠPORTNE VZGOJE V 1. RAZREDU ZA MESEC SEPTEMBER.....	25
5.2.1. LETNA PRIPRAVA NA POUK ŠPORTNE VZGOJE V 2. RAZREDU – CILJI.....	48
5.2.2. PRIPRAVE ZA POSAMEZNE ENOTE ŠPORTNE VZGOJE V 2. RAZREDU ZA MESEC OKTOBER.....	52
5.3.1. LETNA PRIPRAVA NA POUK ŠPORTNE VZGOJE V 3. RAZREDU – CILJI.....	70
5.3.2. PRIPRAVE ZA POSAMEZNE ENOTE ŠPORTNE VZGOJE V 3. RAZREDU ZA MESEC JANUAR.....	75
6 SKLEP.....	99
7 LITERATURA.....	101
8 PRILOGE.....	103

1 UVOD

Igra in gibanje sta naravni potrebi otroka, še posebej v predšolskem obdobju in v prvih letih šolanja. V tem obdobju predstavlja igra tudi osnovno obliko in vsebino dejavnosti, s katero učenec razvija ne le gibalne in funkcionalne sposobnosti, temveč tudi spoznavne ter se navaja na delo v skupini in spoštovanje različnih pravil.

Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja. Otrok je takrat tudi najbolj izpostavljen vplivom okolja. V predšolskem obdobju se otroci zelo hitro učijo, zaznavajo in spoznavajo različna gibanja. Zavedati pa se moramo, da predšolskemu obdobju sledi šolsko obdobje, ki z uvedbo devetletne osnovne šole nastopi leto prej, torej s šestim letom otrokove oz. učenčeve starosti. V 1. triletju osnovne šole je na gibalnem področju pomembno zlasti logično nadaljevanje in nadgrajevanje športne dejavnosti predšolskih otrok. To pa pomeni, da so učenčeve dejavnosti v prvih letih šolanja podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti.

Med šestim in desetim letom starosti se telesna rast upočasni, hitreje se začne povečevati mišična masa. Hitri razvoj velikih možganov in procesi mielinizacije možganske skorje omogočajo v tem starostnem obdobju razvoj koordinacije in najuspešnejšega učenja gibalnih vzorcev. Poleg tega se lahko najbolj učinkovito oblikujejo nekatere dimenzije otrokove osebnosti, izrazit je proces socializacije, oblikujejo se interesi in možnosti za športno udejstvovanje.

Šola je tista družbena ustanova, ki lahko otroka na osnovi različnih dejavnosti, od učenja, igre, pridobivanja različnih navad, vedenjskih in miselnih vzorcev, oblikovanja sistema vrednot, celostno najbolj oblikuje, bodisi v pozitivnem ali negativnem pomenu. Cilj in dolžnost vsake šole je, da omogoči kakovostno športno vzgojo, ki bo prispevala k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju otrok in pridobivanju trajnih navad za zdrav način preživljanja prostega časa v ostalih življenjskih obdobjih.

Športnovzgojna dejavnost je namenjena spreminjanju človeka. Dokler je človek v fazi rasti, razvoja in dozorevanja, so procesi, ki so namenjeni spreminjanju njegove osebnosti, še posebno učinkoviti. Zato ima športnovzgojna dejavnost za mladega človeka izjemen pomen. Vpliva na številne sposobnosti in značilnosti mladega človeka, posebno pa je namenjena razvijanju in stopnjevanju motoričnih sposobnosti, ki pogojujejo uspešnost v katerikoli športni dejavnosti in zagotavljajo neokrnjenost in uravnoteženost celotne človekove osebnosti (Strel, Šturm in Ambrožič, 1982).

Stališče do športne vzgoje je odvisno od strokovne, pedagoške in osebnostne veljave posameznega športnega pedagoga, razrednega učitelja, ki poučuje ta

predmet in od naklonjenosti ravnatelja temu predmetu. Tudi v strokovnih krogih so mnenja glede tega predmeta različna. Nekateri ga zagovarjajo predvsem kot igro in pridobivanje športnih informacij, drugim nekaj velja le znoj in storilnost (Maver, 2002).

Optimalen razvoj sposobnosti, nagnjenj in interesov do kolektivnega dela in individualnega ustvarjanja vseh otrok je eno od osnovnih izhodišč vzgojno-izobraževalnega procesa. Otroci se med seboj zelo razlikujejo, zato se razlikujejo tudi njihove motorične sposobnosti. Vadba mora biti prilagojena vsem otrokom, tudi manj sposobnim, saj jih ne želimo odvrniti od športne aktivnosti. Potrebno je upoštevati različnost otrok in temu primerno tudi prilagoditi vadbo. Pedagog upošteva načelo, da napredujejo vsi otroci.

Področje športne vzgoje na razredni stopnji oziroma v prvem in drugem triletju je vedno bolj predmet raziskav. Škode, ki nastanejo v razvoju otrok kot posledica nesistematične in pogosto le občasno izvedene športne vzgoje, se žal kasneje z največjo prizadevnostjo ne da nadoknaditi.

2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja. Otrok je takrat tudi najbolj izpostavljen vplivom okolja. V predšolskem obdobju se otroci zelo hitro učijo, zaznavajo in spoznavajo različna gibanja. Zavedati pa se moramo, da predšolskemu obdobju sledi šolsko obdobje, ki z uvedbo devetletne osnovne šole nastopi leto prej, torej s šestim letom otrokove oz. učenčeve starosti. V 1. triletju osnovne šole je na gibalnem področju pomembno zlasti logično nadaljevanje in nadgrajevanje športne dejavnosti predšolskih otrok. To pa pomeni, da so učenčeve dejavnosti v prvih letih šolanja podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje vrste njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti.

Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti kot tudi odnosov med posamezniki. Zato si prizadevamo, da z izbranimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi in kompenzaciji negativnih učinkov večurnega sedenja. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Podjed, 2003).

Kakovostno poučevanje v prvem in drugem triletju sistematično vpliva na odraščajoče otroke med šestim in enajstim letom. To obdobje je odločujoče za posameznikovo poznejše življenje. V teh letih otroci namreč usvojijo osnovno raven športnega znanja in razvijejo temeljne gibalne zmožnosti ter pridobijo ustrezen odnos do športa, kar je pozneje zelo težko nadoknadi.

Pomembno je, da učitelj z individualnim pristopom omogoča vsakemu posamezniku nadgradnjo svojega znanja, tako da otrok občuti svoj napredek in se ga veseli. Učitelj lahko z nepremišljenim, čeprav dobro namernim glasnim primerjanjem, dajanjem posameznikov za vzgled, doseže nasprotni učinek. Manj spreten otrok bo interes kmalu izgubil in se na razne načine izogibal aktivnosti, spretnejši pa bo več energije usmerjal v všečnost učitelju kot pa svojemu nadaljnjemu napredku. Zato je pri delu z otroki potrebno poznati dialog dobre komunikacije, ki temelji na spoštovanju in spodbudah. Pohvala in kritika naj bo vedno usmerjena na opravljeno aktivnost, ne pa na otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

V našem šolskem sistemu je opazno precenjevanje kompetenc razrednih učiteljic pri poznavanju in uresničevanju ciljev učnega načrta za športno vzgojo. V oddelkih z dodatno športno ponudbo (t. i. športnih oddelkih), v katerih poučujeta skupaj športni pedagog in razredna učiteljica, je poučevanje športne vzgoje kakovostnejše.

Razredne učiteljice, ki večinoma poučujejo v nižjih razredih osnovne šole, so zato pred zahtevno nalogo. Skupno poučevanje športnega pedagoga in razredne učiteljice, ki je ena od značilnosti oddelkov z dodatno ponudbo, lahko zato pripomore h kakovostnejšemu in varnejšemu pouku športne vzgoje, hkrati pa omogoča učinkovitejši prenos znanja med obema učiteljema.

Drugačni pogledi na šolsko športno vzgojo, povezovanje spoznanj različnih znanosti in upoštevanje otrokovih razvojnih značilnosti ter potreb narekujejo spremembe v postavljanju ciljev in izbiri vsebin, predvsem pa zahtevajo drugačne učiteljeve prijeme. V prvem triletju zato sledimo predvsem naslednjim izhodiščem (Kovač in Strel, 1997):

- igra kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje mora biti prisotna na vsaki uri športne vzgoje;
- spoštujemo načelo enakih možnosti za vse učence in upoštevamo njihovo različnost;
- pedagoški proces vodimo tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran
- načrtno spremljamo in vrednotimo otrokove dosežke ter ga spodbujamo k športni dejavnosti;
- učnociljna naravnost učnega načrta dopušča določeno stopnjo avtonomije šoli in učitelju glede na različnost otrok, materialne in kadrovske možnosti, tradicijo kraja ter klimatske pogoje, sočasno pa zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, metod in oblik dela;
- načrtno spodbujamo otroke k humanim medsebojnim odnosom
- posebno skrb namenjamo otrokom s posebnimi potrebami in nadarjenim za šport;
- športno dejavnost povezujemo z drugimi predmetnimi področji;
- spoštovati moramo predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi.

Splošni cilji športne vzgoje v prvem triletju (Kovač in Novak, 1998) so:

- zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri;
- skladna telesna razvitost in posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti;
- pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj;
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, skrb za higieno, spoštovanju športnega obnašanja - fair playa, sprejemanju drugačnosti) in
- oblikovanje pristnega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave ter okolja kot posebne vrednote.

2.1 ŠPORTNA VZGOJA V 1. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Športna vzgoja na razredni stopnji neposredno in na videz sicer ne prispeva k opismenjevanju in računanju, je pa lahko njen prispevek zaradi psihomotoričnih vsebin, igrivosti športa in zaradi velike motiviranosti učencev večji, kot si običajno predstavljamo. Povezanost nekaterih motoričnih sposobnosti s pisavo in učnim uspehom so ugotavljali in potrdili pri učencih in učenkah prvega razreda (Čuk, Strel in Strojnik, 1986).

V prvem triletju osnovne šole je dovolj zgodaj, da lahko pedagogi otroke na njim prijazen način – preko igre – navdušimo za šport. Tako bomo imeli veliko več možnosti, da bo nadaljnje učenje gibalnih nalog lažje ter da se bodo tudi kasneje radi ukvarjali s športom kot obliko rekreacije, razvedrila in sprostitve (Čavničar, 2005).

Če učenci v tem obdobju ne uspejo osvojiti osnovnih gibalnih znanj in motoričnih prvin, ta primanjkljaj zelo težko nadomestijo v naslednjih obdobjih. Številni avtorji poudarjajo pomen športne vzgoje v tem obdobju, izpostavljajo pomen motorike in senzomotorike na razvoj intelektualnih funkcij otrok.

Obstajajo ugotovitve, da je storilnostna motivacija pri otrocih najvišja od osmega do desetega leta starosti, zato je mogoče v tem obdobju nadpovprečno uspešno realizirati pričakovanja. K temu lahko veliko pripomore prav šport. K spoznavanju in vrednotenju meja otrokovih zmogljivosti verjetno prispeva več kot večina drugih šolskih predmetov, kar lahko izredno pozitivno vpliva na otrokovo samopodobo (Maver, 2002).

Kovačeva in Štihec (1988 in 1990) na podlagi rezultatov svojih raziskav predlagata, da se posveti športni vzgoji bistveno večja pozornost. Zagotoviti je potrebno učinkovitejše programe športne vzgoje na razredni stopnji in učinkovitejše vodenje procesa. Živčni sistem otrok v tem obdobju je še zelo plastičen in bi bilo to potrebno izrabiti za oblikovanje psihosomatičnega statusa učencev.

Cankar in Kovačeva (1992) opozarjata: "Zaradi tesne povezanosti gibalnih sposobnosti s funkcionalnimi sposobnostmi in zdravstvenim stanjem ter mentalnim razvojem, nam ne bi smelo biti vseeno, kaj se dogaja z našimi otroki. Zato bo treba skrbneje razmisliti takrat, ko razpravljamo, utemeljujemo in odločamo o kadrovskih, gmotnih, vsebinskih in količinskih dejavnikih športne vzgoje na razredni stopnji". Predvsem v prvem triletju osnovne šole je igra tista dejavnost, ki predstavlja rdečo nit in učencem pomaga usvojiti posredovano znanje. Podobno velja tudi za športno vzgojo, kjer je vloga igre še toliko bolj pomembna. Potreba po igri ni samo fiziološka, ampak ima širše aspekte. Pri otrocih je igra pravzaprav življenje samo. Predstavlja smer za srečno otroštvo in osnovno potrebo za njihov razvoj.

Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju (Videmšek, Šiler in Fišer, 2005).

Igra praviloma zahteva reševanje odprtih problemov, ki so sredstvo razvijanja divergentnega mišljenja, še zlasti če je učitelj ustvarjalen pri izbiri iger in oblikovanju pravil, ki naj jih prilagaja zastavljenim učno vzgojnimi ciljem, pri tem pa naj ne zapira prostora učenčevi svobodi pri iskanju rešitev problemov (Krpač, 1996).

Zaradi fenomena igre v športu, priljubljenosti in pomembnosti tega vzgojnega področja tudi pri učencih, zaradi dejstva, da je prav ustvarjalnost ena najpomembnejših prvin v športu, še zlasti v vrhunskem, daje športni vzgoji še posebne možnosti in pomen pri razvijanju učenčeve ustvarjalnosti.

Program gibalnih dejavnosti mora izhajati iz različnih potreb in zmožnosti otrok, da bodo lahko uspešni in doživljali veselje. Njihovo naravno potrebo po gibanju bi morali zadovoljiti in jo krepiti. Vsebina športnih programov mora izhajati iz otroka in se prilagajati njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Pravilno organizirano in strokovno usmerjeno področje gibanja omogoča uresničevanje ravnotežja med raznimi vidiki otrokovega telesnega in duševnega razvoja (Čavničar, 2005).

V tem starostnem obdobju imajo učenci zelo izraženo potrebo po gibanju. Z gibanjem otroci v tej starosti zadovoljujejo tako svoje biološke, sociološke in psihološke potrebe. Radi raziskujejo in preizkušajo svoje gibalne zmožnosti. Uspeh na tem področju jim veliko pomeni, saj pomembno vpliva na socialni status v okviru vrstnikov, še zlasti velja to za dečke pri oblikovanju njihove samopodobe.

V obdobju, ko otroci pričenjajo s šolanjem, se negativnim vplivom sodobnega časa, kot so slabo prehranjevanje, igranje računalniških igravic, posedanje pred televizorjem ipd, žal težko izognemo. Vstop v šolo pa za veliko učencev pomeni tudi povečanje miselnega dela, koncentracije in sedenja, ki postane najpogostejši dejavnik utrujenosti učencev (sedenje je velikokrat nepravilno tudi zaradi neustreznega šolskega pohištva). Te negativne vplive lahko omili športno vzgojno področje, ki poleg ur športne vzgoje vključuje še aktivni odmor, minuto za zdravje, športne dneve, šolo v naravi...

Specifičen pomen športne vzgoje je kompenzacija negativnim učinkom dolgotrajne, enostranske obremenitve učencev, ki so posledica pedagoškega procesa pri drugih

predmetih. Vzpostavljanje ravnotežja duha in telesa je mogoče le z gibalno dejavnostjo (Krpač, 1996).

Otroke je potrebno spodbujati, da iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov, da se igrajo in preizkušajo raznovrstne športne in improvizirane pripomočke na lasten oziroma izviren način. Nedvomno je ustvarjalna igra tista, ki je najpomembnejša v vsem predšolskem pa tudi zgodnjem šolskem obdobju in se kot rdeča nit vleče skozi vse gibalne dejavnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Zelo pomembno je, da postane gibanje otroku navada, redna oblika vadbe in hkrati razvedrila, pri čemer imajo velik vpliv tako učitelji kot tudi starši. Pomembna je seveda kakovost gibalne aktivnosti, ki jo otrok potrebuje za normalen razvoj (Zagorc, 2006).

V nacionalnem programu športa priporočajo, da naj v tem starostnem obdobju športna vzgoja obsega tretjino ali najmanj šestino vseh tedenskih ur, kar znese dobro uro športa na dan (kovač in Strel, 1995).

Raziskave z učenci razredne stopnje so pokazale, da jim je to najbolj priljubljen šolski predmet, kar še zlasti velja za dečke, hkrati pa je športna vzgoja za učence na razredni stopnji najpogosteje tudi med tremi oziroma štirimi za učence najpomembnejšimi predmeti (Petkovšek, 1984; Petkovšek in Strel, 1985; Štihec, Cankar in Strel, 1990). Tako je športna vzgoja skoraj pri vseh učencih na razredni stopnji področje, ki ima najmanj problemov z motiviranjem učencev, ker so pogosto zadovoljni že samo, da športno vzgojo imajo.

V prihodnje bi bilo dobro učencem na vseh slovenskih šolah ponuditi tudi več oddelkov s petimi urami športne vzgoje na teden, saj Čavničarjeva (2005) v svoji raziskavi ugotavlja: "da narašča število otrok, ki obiskujejo oddelke z več urami športne vzgoje, da so starši zadovoljni z organizacijo in programom v oddelkih z več urami športne vzgoje ter da se presenetljivo strinjajo tudi s finančnim prispevkom. Po mnenju staršev so zadovoljni tudi njihovi otroci in jih ne moti, da pri pouku sodeluje več učiteljev".

2.2 VODENJE ŠPORTNE VZGOJE V 1. TRILETJU

Zakon določa, da v prvem triletju uči vse predmete učitelj razrednega pouka, hkrati pa dovoljuje, da lahko z učiteljem razrednega pouka pri pouku vzgojnih predmetov, torej tudi športne vzgoje, sodeluje tudi učitelj predmetnega pouka. To je pomembno predvsem zato, kar v tem obdobju življenja otrok lovimo še zadnje možnosti za razvoj motoričnih sposobnosti in spretnosti, ki so najpomembnejše in najuspešnejše do 10. leta starosti.

Nezadostnosti dražljajev športne vzgoje ali popolne odsotnosti gibalnih dejavnosti v vzgojnih prizadevanjih odraščajoče mladine kasneje ni mogoče v celoti nadoknadi, saj je vpliv dražljajev športnih sredstev z napredovanjem otrokove rasti in dozorevanja vse manjši. Kot kažejo raziskave, je učinek sredstev športa najučinkovitejši med 0. in 3. letom, učinkovit med 3. in 6. letom, nato postopno pada (Petrovič, 1993).

Žal status športne vzgoje v celotnem vzgojnem polju še zdaleč nima enakovrednega statusa z drugimi področji, kjer so razredne učiteljice vsaj enakovredne, verjetno pa pedagoško-didaktično celo močnejše od kolegov na višjih stopnjah izobraževanja, kar se sklada z domnevo, da je vloga učiteljev v pedagoškem procesu večja pri mlajših učencih (Galeša, 1992).

Številni avtorji v svojih prispevkih opozarjajo, da učinki na področju športne vzgoje na razredni stopnji ne zadovoljujejo pričakovanj. Vzroki so v medsebojnem učinkovanju in jih je več (Krpač, 1996).

V primerjavi s študenti Fakultete za šport imajo učiteljice razrednega pouka v času študija skromen obseg ur namenjenih temu področju, ki je v več vidikih zelo specifično in različno od ostalih. Že sama izdelava letne priprave za pouk športne vzgoje zahteva zelo usposobljenega učitelja, kajti učni načrt je v primerjavi z ostalimi predmeti zelo specifičen.

Ko Kristan (1991) analizira učni načrt za športno vzgojo, piše med drugim: „..Najbolj so v zadregi, pravzaprav so nemočni (in zato neuspešni in neučinkoviti) razredni učitelji, ki nimajo ustrezne specialne športne izobrazbe, da bi lahko takšne naloge opravili neoporečno. In ta učitelj, ki je v zadregi, mora sedaj izdelati učni načrt, ki ga je prej dobil napisanega.”

Ocenjuje tudi, da je izdelava letne priprave za športno vzgojo težka naloga, izvedljiva le dobremu strokovnjaku. Zagotovo je še težja za razrednega učitelja, zato bi mu morala biti pri tem zagotovljena pomoč športnega pedagoga, še zlasti, ker je med pripravo in njegovo realizacijo velika povezanost (Kristan, 1991).

Izdelavo letne priprave za pouk športne vzgoje dodatno oteži različnost v prostorskih in materialnih pogojih za njeno realizacijo, ki se od šole do šole in celo med razredi in oddelki na šoli razlikujejo. Zagotovo so prostorske in materialne možnosti za športno vzgojo na razredni stopnji med najmočnejšimi ovirami. Če imajo pri pouku na razredni stopnji praviloma vsi učenci po Sloveniji pisala, zvezke, delovne zvezke, učbenike, svoj stol in svojo klop za normalno delo, pri športni vzgoji te enotnosti v zagotavljanju standarda ni. Zagotovo je še bistveno nižji kot sicer v športni vzgoji. Številni avtorji so na to že opozarjali (Findak 1981, Vauhnik 1988, Praček 1989, Vute 1992, Cankar, Štihec in Strel 1987).

Ko se določa prostor za izvajanje športne vzgoje, je razredni učitelj prevečkrat v podrejenem položaju, saj ima do procesa v telovadnici običajno prednost športni pedagog, ki bi po eni strani zaradi svoje superiornosti v usposobljenosti lažje improviziral, s starejšimi učenci tudi nekoliko lažje izvedel ure na prostem. Na drugi strani pa se upravičeno postavlja vprašanje, ali bi razredni učitelj s svojimi potenciali iztržil vse, kar mu nudi dobro opremljena telovadnica. Hkrati se takoj ponuja vprašanje, ali na poteka proces športne vzgoje neupravičeno premalokrat na prostem (Krpac, 1996).

2.3 SKUPNO POUČEVANJE ŠPORTNEGA PEDAGOGA IN RAZREDNE UČITELJICE NA URAH ŠPORTNE VZGOJE

Športna vzgoja otroka je bistveni sestavni del skupne vzgoje. Pomembno je, da učitelji vedo, kaj naj posredujejo in kako naj ravnajo z otroki, kadar vadijo in se športno igrajo. Poznati je potrebno vse karakteristike razvoja otrok, njihove potrebe in interese ter temu prilagoditi igro, svobodno in ustvarjalno dejavnost. Zato je osnovna metoda dela v skupini predšolskih otrok in šolskih otrok metoda igre, kjer ne gre za predpisane gibalne operacije, pri gibalno sposobnejših pa ne le za posnemanje (Maver, 2002).

Ob sodelovanju učitelja razrednega pouka in učitelja športne vzgoje pride do izmenjavanja izkušenj in znanj različnih področij, zato ima ta model največ možnosti za uresničevanje načela kompleksnosti in integrativnosti pedagoškega procesa na razredni stopnji.

Problem takega načina dela lahko nastopi, če učitelja ne bosta sposobna sodelovati, lahko se pojavi tudi nedelo enega učitelja na račun drugega ali celo, kar je še bolj nezaželeno, podcenjevanje dela enega ali drugega učitelja.

Učitelj športne vzgoje lahko veliko prispeva k večji strokovnosti na ožjem strokovnem področju, kar se je potrdilo v raziskavi Parklja (1995) in Štrukljeve (1995). Na razredni stopnji bodo lahko uspešno delali le športni pedagogi, ki so blizu tej starostni stopnji, imajo do nje posebno nagnjenje in motivacijo.

Možnosti skupnega poučevanja med učiteljem športne vzgoje in učiteljem razrednega pouka so pri rednih urah športne vzgoje, na športnih dnevih, v šoli v naravi, na razrednih športnih tekmovanjih, prireditvah idr. (Regina, 2001).

Za vsebino učne priprave poskrbi učitelj športne vzgoje, ki mora biti v sklopu učnega načrta, vse ostalo pa sloni na medsebojnem dogovarjanju. To skupno poučevanje pa je odvisno od več dejavnikov:

- števila učencev;
- učne vsebine;
- vedenja učencev;
- motoričnih sposobnosti učencev (Regina, 2001).

Rezultati raziskave modela skupnega poučevanja športnega pedagoga in razredne učiteljice na osnovni šoli Spodnja Šiška (Regina, 2001) kažejo, da je tako učencem kot učiteljicam všeč, da je pri urah športne vzgoje poleg razredne učiteljice tudi športni pedagog. Mnenja so bili, da je tovrstna športna vzgoja bolj zanimiva, pestra, varna, predvsem pa bolj strokovna. "Mnoge šole, ki uvajajo takšen način dela, ugotavljajo, da skupno poučevanje zagotavlja kakovosten pristop k pouku, ustrezno varnost in omogoča uresničitev zastavljenih ciljev učnega načrta," pravi Regina (2001). To so samo nekatere izmed prednosti skupnega poučevanja.

Prednosti, ki jih prinaša skupno poučevanje (Regina, 2001):

- večja strokovnost;
- večja varnost;
- individualni pristop;
- disciplina in red pri uri;
- veliko novih idej;
- medpredmetno povezovanje;
- boljši pretok informacij;
- boljše spoznavanje in razumevanje učencev;
- prisotnost kritike;
- boljši uspehi pri učencih;
- boljše izkoriščena ura;
- večja zaposlitev učencev;
- boljši pregled nad učenci;
- večja kontrola;
- lažje delo.

Skupno poučevanje športnega pedagoga in razredne učiteljice je nadstandardni program, zato je potrebno za financiranje poiskati druge vire. Večinoma ta način poučevanja financirajo starši. To pa je tudi razlog, da ni veliko šol in razredov, ki bi izvajali ta program. Pomembno je, da se vsaj kakšna šola oz. razred odloči za takšen pedagoški proces, saj bodo starši in učenci le tako lahko spoznali prednosti, ki jih prinaša omenjeno poučevanje.

Regina (2001) navaja, da se je velika vrednost teh oddelkov pokazala v tem, da se je začela izboljševati športna vzgoja na predmetni stopnji. Trenutno imajo vsi oddelki na razredni stopnji (v času izvajanja raziskave) poleg razredne učiteljice tudi športnega pedagoga pri vseh urah športne vzgoje. Prav zato pa lahko s skupnim poučevanjem pripravijo pestre ure športne vzgoje in pestre ter zanimive športne dneve.

Na osnovni šoli Spodnja Šiška je delo med učiteljema porazdeljeno (Regina, 2001):
Razredna učiteljica:

- pripelje učence v telovadnico;
- poskrbi za uvodno motivacijo (izmenjujeta se s športnim pedagogom),
- vodi ogrevanje (izmenjujeta se s športnim pedagogom);
- gimnastične vaje (izmenjujeta se s športnim pedagogom);
- poskrbi za orodje;
- poskrbi za preoblačenje in umivanje po uri;
- vodi zaključek ure (izmenjujeta se s športnim pedagogom).

Športni pedagog:

- vodi ogrevanje (izmenjujeta se z razredno učiteljico);
- gimnastične vaje (izmenjujeta se z razredno učiteljico);
- predstavi delo;
- demonstrira;
- prevzame vodstvo;
- včasih poskrbi za orodje (izmenjujeta se z razredno učiteljico);
- vodi zaključek ure (izmenjujeta se z razredno učiteljico).

3 CILJI

V skladu s predmetom in problemom diplomskega dela so cilji naslednji:

V okviru programa športne vzgoje v 1. triletju osnovne šole:

1. Izdelati letne učne priprave športne vzgoje v 1. triletju osnovne šole.
2. S posameznimi učnimi pripravami prikazati zanimiv in pester izbor vsebin športne vzgoje v 1. triletju osnovne šole, predvsem pa razrednim učiteljem, ki poučujejo športno vzgojo, približati raznoliko športno dejavnost, ki jo je nujno potrebno vključiti v pedagoški proces.

4 METODE DELA

V diplomskem delu smo uporabili deskriptivno metodo dela. Diplomsko delo je monografskega tipa. Pri pisanju smo si pomagali z domačimi in tujimi viri iz različnih medijev, uporabili smo tudi metodo pogovora in metodo lastnih spoznanj.

5 PRIMERI LETNIH UČNIH PRIPRAV IN POSAMEZNIH UČNIH PRIPRAV ZA ŠPORTNO VZGOJO V PRVIH TREH RAZREDIH DEVETLETNE OSNOVNE ŠOLE

5.1.1. LETNA PRIPRAVA NA POUK ŠPORTNE VZGOJE V 1. RAZREDU – CILJI

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none">➤ z izbranimi nalogami (različne oblike hoje, gimnastične vaje, visenja) skrbeti za pravilno telesno držo➤ razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja (različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja), igrami, štafetami in poligoni in drugimi prvinami različnih športnih zvrsti (preskakovanje kolebnice, preval naprej, zadevanje različnih ciljev...)➤ razvijati orientacijo v prostoru, obvladovanje telesa v različnih položajih (stoja na lopaticah, preval naprej, drže, vese na žrdeh), usklajeno delo rok in nog s skladno in pravilno izvedbo enostavnih gibanj (skok v daljino z mesta, met žogice v cilj...) in raznovrstnimi igrami (igre z enostavnimi pravili)➤ razvijati koordinacijo gibanja z enostavnejšimi gibalnimi nalogami in družabno-plesnimi igrami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi (gibanja na mestu in v prostoru, podoživljanje predmetov, dogodkov, odnosov itd., izštevanke in gibalno-rajale igre, pantonima, improvizacija na različne teme)➤ razvijati funkcionalne sposobnosti (splošno vzdržljivost) z igrami in dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (pohodništvo, tek, preproste oblike aerobike, plavanje)➤ spremljati telesne značilnosti (telesna višina, telesna teža, količina podkožnega maščevja), gibalne (koordinacija vsega telesa, hitrost preprostih gibov, eksplozivna moč, gibljivost, moč rok in ramenskega obroča) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost)
osvajanje in izpopolnjevanje različnih gibalnih znanj
<p>Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče razvijati sposobnosti ter nadgrajevati različna športna znanja:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ spoznati osnovne položaje telesa, rok in nog (stoja, vesa, sed)➤ sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (različne oblike hoje, teke, mete, plazenja, lazenja, valjanja, visenja, plezanja, nošenja...)➤ posnemati predmete, živali, pojave in pojme v naravi z igro (pantonima, plesni nastop – improvizacija na določeno temo)➤ izražati občutke z gibanjem in izvajati enostavnejša gibanja ob glasbeni spremljavi (nihanja, valovanja, kroženja, padanja, izštevanke in gibalno-rajalne igre, družabno-plesne igre)➤ spoznati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, loparji, kolebnice, kiji, obroči, ovire...)➤ spoznati in se učiti osnovnih elementov atletike z igro ter naravnimi oblikami gibanja (sproščen in koordiniran tek v naravi, štafetne igre s teki, skoki in meti, igre hitrega odzivanja, skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom, met žogice v cilj in daljino)➤ pridobiti različne gibalne izkušnje (vrtenja okoli vzdolžne in čelne osi, kolebanja, visenja, gibanje na ožji stabilni površini) s prvinami gimnastike (preskoki klopi, skrinja vzdolž (80 cm) – naskok v klek, plezanje po letveniku, zviralih in žrdi; hoja v različnih smereh po nizki gredi, seskok, preskakovanje kolebnice)➤ spoznati in učiti se gibanj z žogo (poigravanje z baloni in različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali loparjem; nošenje ali kotaljenje različnih žog na različne načine, vodenje žoge na različne načine, zadevanje različnih ciljev s kotaljenjem in metanjem žoge; podajanje in lovljenje lahke žoge z obema rokama na mestu, preproste štafetne igre z žogo, elementarne in male moštvene igre z žogo: podajanje žoge v dvojicah, igra "prek jarka"...)➤ spoznati preproste otroške plese in plesne igre➤ prilagoditi se na vodo do stopnje drsenja (vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje pod vodo, plovnost in drsenje, povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi)➤ spoznati gibalne dejavnosti na snegu in ledu (sankanje, hoja in tek na smučeh, drsanje, smučanje)

seznanjanje s teoretičnimi vsebinami	
➤	seznaniti se s primernim športnim oblačilom in obutvijo (športni copati, trenirka, majica in kratke hlače)
➤	spoznati različna športna orodja in pripomočke (klop, koza, gred, žrd, blazine, žoge, kiji, obroči...)
➤	razumeti preprosta pravila elementarnih iger
➤	poznati in upoštevati osnovna načela varnosti v telovadnici in na igrišču (red, primerna obutev, spoštovanje navodil) ter v bazenu (nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo; pomen preoblačenja mokrih kopalk in vzdrževanja higiene v vodi in zunaj nje) in na pohodu (osnovno izletniško znanje: primerna obutev, oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine, termoregulacija);
➤	seznaniti se s pomenom telesne nege in higiene
prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja	
➤	z igro spodbujati veselje do športne dejavnosti (elementarne igre z različnimi cilji; moštvene igre; štafete in poligoni, plesne igre)
➤	postaviti temelje za pozitivno motiviranost do športnih dejavnosti in kasnejše pravilno vrednotenje športa
➤	razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost z elementi gimnastike, igrami z žogo in dalj časa trajajočimi dejavnostmi (pohodi, teki, plavanje)
➤	spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini z gibanjem, moštvenimi igrami in igrami s socialnimi cilji: spoštovanje športnega obnašanja; spoštovanje različnosti; pomoč
➤	oblikovati pozitivne vedenjske vzorce: spoštovanje različnosti, pravilno vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka; pomoč sošolcu; priprava in pospravljanje orodja; spoštovanje pravil igre, čestitke zmagovalcu; samozavest ob izvedbi; vztrajnost za dosego cilja; prevzemanje odgovornosti za izvedbo določenih nalog; spoštovanje narave, skrb za čisto okolje
➤	privzgojiti osnovne higienske navade (čista športna oprema; umivanje po vadbi; preoblačenje vadbenega oblačila)
➤	privzgojiti odnos do športne opreme (priprava in pospravljanje; popravila)
➤	razvijati kulturni odnos do narave in okolja (skrb za čistočo; obnašanje na izletih; naravovarstveno ozaveščanje; spoznati geografske, zgodovinske in naravoslovne značilnosti območja, po katerem poteka izlet)

Časovna razporeditev učne snovi – število ur:

vsebina	september				oktober				november				december			
naravne oblike gibanja in igre	1	2	2	2	1	1										
atletska abeceda	1	1	1	1	2	2	1									
gimnastična abeceda																
plesne igre							2		1	1	1	1	1	1	2	
igre z žogo									2	2	2	2	2	2	1	
plavalna abeceda																
ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih ter telesnih značilnosti	1															
zlati sonček																

vsebina	januar				februar				marec				april			
naravne oblike gibanja in igre															1	
atletska abeceda																
gimnastična abeceda			1	1	3	3	3		2							
plesne igre													1	1		
igre z žogo									1	1	2	2	2	2		
plavalna abeceda	3	3	2	2												
ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih ter telesnih značilnosti															2	
zlati sonček									1	2	2	1				

vsebina	maj				junij				skupaj
naravne oblike gibanja in igre	1	1			1	1			14
atletska abeceda	2	2	2	2	1	1	1		20
gimnastična abeceda									13
plesne igre									12
igre z žogo			1	1	1	1	2		27
plavalna abeceda									10
ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih ter telesnih značilnosti									3
zlati sonček									6

Vsebine in standardi znanja

TEMATSKI SKLOP: naravne oblike gibanja in igre			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
september	7	Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja (v obliki poligonov, štafet), igre in vaje za razvoj koordinacije gibanja, moči in vzdržljivosti, elementarne igre.	Zakaj se ogrevamo, pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja (spoštovanje pravil iger, spoštovanje različnosti; razumevanje osebnega in skupinskega dosežka).
oktober	2	Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja (v obliki poligonov, štafet), elementarne igre.	Spoznati in spoštovati pravila iger.
april	1	Elementarne igre (za razvoj ustvarjalnosti, koordinacije gibanja, preciznosti).	Kaj pomeni biti ustvarjalen, natančen, kakšno je koordinirano gibanje.
maj	2	Naravne oblike gibanja (v obliki poligonov in štafet) in elementarne igre za razvoj vzdržljivosti in moči.	Kaj pomeni biti vzdržljiv in močan.
junij	2	Igre za razvoj koordinacije gibanja, gibljivosti, natančnosti, hitrosti, socializacijske igre.	Kaj pomeni biti, gibljiv, natančen in hiter; vrednotenje skupinskega dosežka, pomoč soigralcem, dosežek posameznika in skupine.
standard znanja			
Učenci skladno in sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja skladno z navodili. Upoštevajo pravila iger. Razumejo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen, vzdržljiv.			

TEMATSKI SKLOP: atletska abeceda			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
september	4	Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov; hoja in sproščen tek v naravi.	Pravila in spoštovanje iger.
oktober	5	Preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odzivom, preskakovanje razdalje (jarek) s kratkim zaletom, enonožnim odzivom in sonožnim doskokom, skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom, štafetne igre z elementi tekov in skokov.	Zalet, odziv, doskok, razdalja.
maj	8	Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov; met žogice v cilj in v daljino, hoja in tek v naravi.	Pravila in spoštovanje iger.
junij	3	Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov, hoja in sproščen tek v pogovornem tempu v naravi.	Pravila in spoštovanje iger.
standard znanja			
Učenci sproščeno in koordinirano tečejo dalj časa v pogovornem tempu, znajo skočiti z enonožnim odzivom po krajšem zaletu in sonožno doskočiti ter izvesti skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom. Znajo vreči žogico v cilj.			

TEMATSKI SKLOP: gimnastična abeceda			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
januar	2	Gimnastične vaje, premagovanje orodij kot ovir, poligoni z večnamenskimi blazinami, osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah.	Pojmi orientacije v prostoru: naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno.
februar	9	Gimnastične vaje, osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah, preval naprej. Preskoki: preskoki klopi, skrinja vzdolž (80 m) – naskok v klek, vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, seskok stegnjeno.	Pojmi orientacije v prostoru: naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno.
marec	2	Gimnastične vaje; ritmika: skoki, preskakovanje kolebnice.	Pojmi orientacije v prostoru: naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno
standard znanja			
Učenci znajo pravilno izvesti osnovne gimnastične vaje, tekoče in varno izvedejo preval naprej, hojo po nizki gredi, sonožno preskakovanje kolebnice.			

TEMATSKI SKLOP: plesne igre			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
oktober	2	Gibalni motivi na osnovi neposrednega opazovanja okolja. Gibanja na mestu in v prostoru (nihanja, valovanja, kroženja, padanja). Gibanja posameznih delov telesa in celega telesa.	Vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju.
november	4	Gibanja na mestu in v prostoru, gibanja posameznih delov telesa in celega telesa. Vaje z drobnim orodjem. Podoživljanje dogodkov, predmetov, živali, rastlin, pravljичnih junakov s pantonimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi). Izštevanka in gibalno – rajalne igre.	Vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju. Glasbeni in ritmični pripomočki za spremljanje gibanja.
december	4	Pantonima, izštevanka in gibalno – rajalne igre, družabno – plesne igre, improvizacija na različne teme.	Vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju. Glasbeni in ritmični pripomočki za spremljanje gibanja.
april	2	Pantonima, izštevanka in gibalno – rajalne igre, družabno – plesne igre, improvizacija na različne teme.	Vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju. Glasbeni in ritmični pripomočki za spremljanje gibanja.
standard znanja			
Učenci obvladajo gibanje na mestu in v prostoru z menjavanjem smeri v enostavnem ritmu. Gib povezujejo z raznovrstno glasbeno spremljavo. Poznajo preproste gibalno – rajalne igre, družabno – plesne igre ter zaplesati improvizacijo na različne teme.			

TEMATSKI SKLOP: igre z žogo			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
oktober	2	Poigravanje z baloni in različnimi žogami z roko, nogo, glavo, palico ali loparjem (na mestu ali v gibanju). Nošenje in kotaljenje različnih žog na različne načine.	Spoznati različne športne rekvizite, ki jih lahko uporabimo v igri z žogo (loparji, različne vrste palic...)
november	8	Vodenje žoge z roko naravnost in s spremembami smeri. Zadevanje različnih ciljev s kotaljenjem in metanjem žoge. Podajanje in lovljenje lahke žoge na mestu. Preproste štafetne igre z žogo.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo.
december	5	Vodenje žoge z roko v različnih smereh, zadevanje različnih ciljev s kotaljenjem in metanjem žoge. Podajanje in lovljenje žoge na mestu. Preproste štafetne igre z žogo.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo.
marec	4	Vodenje žoge z roko v različnih smereh, zadevanje različnih ciljev s kotaljenjem in metanjem žoge. Podajanje in lovljenje žoge na mestu. Preproste štafetne igre z žogo. Izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo: podajanje žoge v dvojicah, igra "prek jarka"...	Spoznavanje pravil in spoštovanje poštene igre.

april	4	Štafetne igre z žogo in različni poligoni (uporabimo žoge različnih velikosti, razne loparje, palice, stožce...).	Spoznavanje različnih pripomočkov, ki jih lahko uporabimo pri igri z žogo. Spoznavanje pravil in spoštovanje poštene igre.
maj	2	Vodenje žoge z roko, zadevanje različnih ciljev. Elementarne igre z žogo (med dvema ognjema, pepček).	Spoznavanje pravil in spoštovanje poštene igre.
junij	4	Štafetne igre z žogo in različni poligoni (uporabimo žoge različnih velikosti, razne loparje, palice, stožce...). Vodenje žoge z roko, zadevanje različnih ciljev. Elementarne igre z žogo (med dvema ognjema, pepček).	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Spoznavanje pravil in spoštovanje poštene igre.
standard znanja			
Učenci znajo zanesljivo voditi, podati in ujeti žogo. Z žogo znajo zadeti različne cilje. Poznajo različne preprostejše elementarne igre z žogo.			

TEMATSKI SKLOP: plavalna abeceda			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
januar	10	Hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami. Vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje pod vodo, plovnost in drsenje. Skakanje na noge v ne preveč globoko vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi.	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni krepki, hišni red plavališča. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in pomen vzdrževanja higiene v vodi ter zunaj nje.
standard znanja			
Učenci so prilagojeni na vodo, drsijo v vodi z lahtni naprej in v tem položaju vztrajajo nekaj sekund. Preplavajo 5 do 10m v poljubni tehniki.			

TEMATSKI SKLOP: izletništvo in pohodništvo			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
September	4	Pohodniški športni dan Stranje-Sneberje-Stranje; nezahteven, bolj ali manj položen teren skozi gozd.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje tekočine). Spoznavanje okolice, po kateri poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje. Opomba: izdelava plakata na temo pohoda – uporaba sličic živali, ki jih učenci spoznajo na pohodu.
april	4	Pohodniški športni dan Stranje-Brezje-Stranje; do Brezij se pot skozi gozd in travnik pretežno vzpenja.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje tekočine). Spoznavanje okolice, po kateri poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje.
standard znanja			
Učenci poznajo opremo za hojo in pravila varne hoje.			

TEMATSKI SKLOP: ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
september	1	Ugotavljanje, vrednotenje in spremljanje gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost).	Zakaj spremljamo svoj telesni in gibalni razvoj.
april	2	Ugotavljanje, vrednotenje in spremljanje razvoja gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost) in telesnih značilnosti (ŠVK).	Kaj merimo (čas, razdaljo, število ponovitev).

standard znanja

Učenci poznajo nekatere gibalne naloge za razvoj posameznih gibalnih sposobnosti in merske enote za merjenje le-teh.

DODATNI PROGRAM ZLATI SONČEK

mesec	št. ur	praktične vsebine
marec	6	Vadba nekaterih nalog: spretnost z žogo: vodenje žoge z eno roko na razdalj 10m; med vodenjem obkrožiti oviro in vreči z razdalje 3m na koš; z razdalje najmanj 2m 5-krat vreči žogo v steno (enoročni met nad ramo) in jo uloviti. Rolanje in kolesarjenje.

5.1.2. PRIPRAVE ZA POSAMEZNE ENOTE ŠPORTNE VZGOJE V 1. RAZREDU ZA MESEC SEPTEMBER

1. vadbeno enota

VSEBINA URE: UGOTAVLJANJE, SPRENJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI	STOPNJA UČNEGA PROCESA: PREVERJANJE
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - ugotoviti raven znanja osnovnih motoričnih spretnosti (hoja, tek, poskoki...) gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - ugotoviti raven osnovnih gibalnih sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, preciznost, moč...) čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - navajati na redno športno aktivnost
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - vzratna hoja po vseh štirih - sonožni poskoki - kotaljenje (valjanje) - tek (med kiji) - hoja po vseh štirih (hrbet obrnjen proti tlom, noge naprej) - skok v daljino (iz teka)
UČNE OBLIKE	frontalna: poligon
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	kartoni z imeni in priimki učencev in nalogami
ORODJA IN PRIPOMOČKI	polivalentne blazine, obroči, kiji, okvir švedske skrinje, mehkejša blazina
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
Splošno ogrevanje: Elementarna igra Čarovnik Čarovnik lovi učence in jih spreminja v palčke. Lovca poimenujemo čarovnik in ga označimo s tem, da ima v roki čarobno palico (štafetna palica). Čarovnik teka po prostoru in se skuša s čarobno palico dotakniti čim več bežečih učencev, ki se poljubno gibljejo v mejah igrišča. Vsakdo, kogar čarovnik ujame, mora počepniti in se v nadaljevanju igre lahko giblje le še v čepu – spremeni se v palčka. V čepu se mora gibati, dokler ga z dotikom ne reši kdo od učencev, ki še niso spremenjeni palčke. Rešeni tako spet prosto teka, čarovnik pa ga lahko ponovno lovi. Po določenem času (npr. 60 sek) lovljenje prekinemo in določimo novega čarovnika.	Specialno ogrevanje: <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (10x v obe smeri) - kroženje z rokami (10x v obe smeri) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste (10x) - predklon z rokami do tal in vzravnavna (10x) - kroženje s trupom (10x v obe smeri) - zibanje v izpadnem koraku (10x vsaka noga) - visoki sonožni poskoki (10x) - počepi (10x)

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja, je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja. Gibalne sposobnosti so tesno povezane z otrokovimi funkcionalnimi sposobnostmi, zdravstvenim stanjem, intelektualnim, čustvenim in socialnim razvojem. Zato je pomembno, da na začetku izvajanja določene športne dejavnosti ugotovljamo stanje (gibalne sposobnosti in telesne značilnosti) učencev. Napredek pri učencih kasneje tudi sproti spremljamo ter glede na pridobljene informacije načrtujemo nadaljnjo športno vadbo. Pomembno je, da učence poučimo in seznanimo z vplivom omenjenih sposobnosti na človeka, saj bodo učenci zato raje sodelovali na tovrstnih urah športne vzgoje.

Metodična priprava:

Po uvodnem delu ure skupaj z učenci pripravimo poligon. Učencem najprej demonstriramo zahtevane naloge. Poligon vsebuje manj zahtevne naloge, tako da učenci lahko dokaj samostojno izvajajo naloge. Naš osnovni cilj je ugotoviti, kako dobro učenci izvajajo zahtevane naloge. Najprej izvajajo vzvratno hojo po vseh štirih (med vzvratno hojo zlezejo tudi skozi okvir švedske skrinje), nadaljujejo s sonožnimi poskoki ter kotaljenjem okoli vzdolžne osi telesa, sledi tek med kiji in hoja po vseh štirih s hrbtom obrnjenim proti tlorisu in nogami naprej. Na koncu še tek (cca 4-5m) kjer učenci skušajo (na označenem mestu) skočiti v daljino. Učence najprej nekaj časa usmerjamo, dokler samostojno ne izvajajo zahtevanih nalog.

Pripravimo si list na katerega napišemo imena in priimke otrok ter označimo, kako učenec izvaja posamezno nalogo.

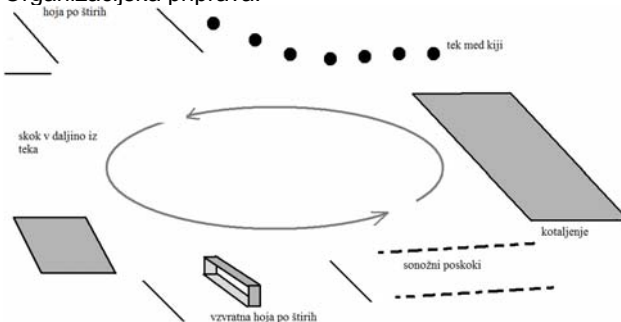
Primer lista z nalogami:

VZVRATNA HOJA PO VSEH ŠTIRIH			
Ime in priimek	koordinirano, tekoče gibanje	nekoordinirano, netekoče gibanje	težave pri ravnotežju
Janez Novak			
.....			
SONOŽNI POSKOKI			
	sonožni odziv, sonožni doskok	sonožni odziv, doskok na eno nogo	enonožni odziv, sonožni doskok
Janez Novak			
KOTALJENJE (VALJANJE)			
	roke in noge stegnjene, koordinirano kotaljenje	telo pokrčeno, koordinirano gibanje	pokrčeno telo, nekoordinirano gibanje
Janez Novak			
TEK (MED KIJI)			
	koordinirano gibanje, dobro ravnotežje	nekoordinirano gibanje	drugo
Janez Novak			
HOJA PO VSEH ŠTIRIH (HRBET OBRNEN PROTI TLOM, NOGE NAPREJ)			
	koordinirano, sproščeno gibanje	“dričanje” po zadnjici	netekoče gibanje
Janez Novak			
SKOK V DALJINO			
	tek, odziv z eno nogo	zausativitev, sonožni poskok	drugo
Janez Novak			

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min (priprava poligona 5 min, vadba 20 min, pospravljanje 5 min)
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:

**SKLEPNI DEL**

Učencem povemo, da je bil namen ure ugotoviti, kako večji so različnih motoričnih prvin. Seveda jim to povemo tako, da nas razumemo. Za konec jih umrmo s pripovedovanjem krajše zgodbe, kjer otroci oz.

učenci sodelujejo z gibanjem:

Po napornem dnevu (stresemo roke, kot da smo utrujeni) na kmetiji se je gospodar končno odpravil spat (počasi poklekne na kolena in se uležemo na tla). Težko delo ga je tako izčrpalo, da je takoj zaspal (vsi učenci se umirijo in zaprejo oči).

2. vadbeni enota

VSEBINA URE: NARAVNE OBLIKE GIBANJA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none">- spoznati nove elementarne igre- usvajati osnovne gibalne koncepte gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none">- razvijati aerobne sposobnosti- razvijati preciznost (zadevanje z žogo) čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none">- spodbujati sodelovanje v skupini- negovati radovednost, domišljijo- spoznati podeželje, kmetijo v povezavi z gibanjem
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none">- naravne oblike gibanja (tek, hoja, metanje, zadevanje, plazenje, lazenje)- elementarne igre
UČNE OBLIKE	frontalna: delo v kolonah, delo v vrstah, delo v skupinah
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	kreda, tarče (za sklepní del)
ORODJA IN PRIPOMOČKI	penaste žoge, kolebnice, švedska skrinja, klopi, zaboji, kiji
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
Splošno ogrevanje: Elementarne igre: Poniji v hlevu V igralni prostor, označen s črtami, postavimo obroče (hlevčke). Vsak igralec (ponij) ima svoj hlevček, razen dveh. V sredini igrišča naj bo učitelj, ki na začetku igre reče: »Tecite, poniji, tecite!« nato pa poskuša ujeti kakšnega ponija, s tem da ga poskuša zadeti z žogo zunaj hlevčka. Zadetek igralca ne velja, če stoji v hlevčku. Ujeti poni postane lovec. Lov na lisice Igralce postavimo v dve vrsti, tako da so s hrbti obrnjeni drug proti drugemu. Ena vrsta so lisice, druga pa kmetje. Če učitelj pokliče »kmetje!«, lovijo kmetje lisice, če pa pokliče »lisice!«, lovijo lisice kmete.	Specialno ogrevanje: <ul style="list-style-type: none">- kroženje z glavo (10x v obe smeri)- kroženje z rokami (10x v obe smeri)- vertikalni zamahi z rokami (10x)- horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste (10x)- predklon z rokami do tal in vzravnavo (10x)- kroženje s trupom (10x v obe smeri)- zibanje v izpadnem koraku (10x vsaka noga)- kroženje s koleno (10x v obe smeri)- kroženje z gležnji (10x v obe smeri)- dvigovanje trupa ("trebušnjaki") (10x)- dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x)
GLAVNI DEL	
Snovna priprava: Elementarne igre so igre, ki zajemajo naravne oblike gibanja in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutnim okoliščinam in potrebam. Njihove skupne značilnosti so: <ul style="list-style-type: none">- vsebujejo preprosta gibanja,- pravila so preprosta, niso natančno določena, lahko jih spreminjamo in prilagajamo trenutnim potrebam (razvojni stopnji učencev, znanju, razpoloženju, velikosti prostora...),- igralni prostor je lahko različen,- mere igrišča niso natančno določene, zato jih lahko prilagajamo številu učencev in cilju, ki ga želimo doseči,- število učencev in njihove vloge v igri se lahko poljubno spreminjajo,- igralni čas ni predpisan, uravnavamo ga po razpoloženju učencev in njihovih željah,- igralni pripomočki niso standardizirani, nadomestimo jih lahko z improviziranimi sredstvi. Elementarnih iger ne izbiramo samo zaradi igre same in zabave, ki jo nudijo, ampak z vsako igro uresničujemo cilje, ki jih želimo doseči. Cilji se razlikujejo glede na dele vadbene enote: v pripravljalnem delu učence (otroke) pripravimo na glavni del, kar pomeni, da za ta del vadbene enote izberemo živahne igre, s katerimi otroke ogrejemo ter psihično in telesno pripravimo za izbrano dejavnost. Glavni del vadbene enote je	

namenjen pridobivanju novih gibalnih znanj, njihovemu utrjevanju, razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, vztrajnosti, spoštovanju dogovorjenih pravil itd. Po potrebi vključimo v vadbeno enoto tudi sklepni del, v katerem izberemo bolj umirjene igre, s katerimi otroke po večjih naporih v glavnem deli vadbene enote telesno in duševno umirimo.

Metodična priprava:

Repki kužkov

Vsak od igralcev ima v žepu ali za pasom kolebnico (repek), ki jo raztegnemo tako, da je zadnji konec daleč za njim. Igralci se previdno gibljejo po prostoru in lovijo repke drugih tako, da stopijo na kolebnico. Vsak, ki repek izgubi, ga mora, preden ga pobere, 5-krat preskočiti, potem pa nadaljuje igro.

Lovci na race

Igralce razdelimo v dve skupini. Ena so račke, ki jih postavimo na en konec telovadnice v kolono, druga polovica pa so lovci, ki stojijo v vrsti vzporedno z račkami (razdaljo med lovci in račkami lahko spreminjamo). Igra se začne, ko se začnejo račke gibati v koloni ena za drugo in stopajo na zabožčke (postavljene drug za drugim v razmaku dveh korakov) gor in dol. Lovci mečejo penaste žoge in poskušajo zadeti bežeče račke.

Račka je zadeta le, če ne stoji na zabožčku. Po določenem času skupini zamenjata vloge. Učenci naj štejejo, koliko račk so zadeli. Skupine lahko med seboj tudi tekmujejo, kdo jih bo zadel več.

Možnosti: oponašajo lahko tudi žabice

Poredna pujska

Dva od igralcev naj bosta nagajiva pujska, ki poskušata z roko podreti kije, razporejene po označenem igralnem prostoru. Drugi ju skušajo ustaviti tako, da mečejo vanju z določene razdalje penaste žoge. Igra se konča, ko pujska podreta vse kije. Ko končamo, izberemo nova pujska.

Nahrani živali

Učence razdelimo v dve skupini. Ena (krmarji) gre za skrinjo ali druga podobna igrala, na katera so pripete klopi, druga skupina se postavi na drugo stran klopi. Ti se premikajo na prostem ob koncih klopi in oponašajo gibanja živali, ki so na podeželju (po želji). Krmarji po klopih zakotalijo žoge in poskušajo zadeti »živali« - na ta način jih hranijo. Ko je zadeta (ko dobi hrano), se žival oglasi (odvisno od tega, katero žival učenec oponaša). Po določenem času skupini zamenjata vloge in postopek ponovita.

Ukrasti slanino

Pujsek se ni dovolj najedel, zato poskuša ukrasti slanino. Približno dve tretjini učencev stoji v krogu tako, da se držijo za roke. Na sredino postavimo veliko žogo – slanino. Zunaj kroga se plazijo drugi – pujski. Ti poskušajo prodreti v krog in vzeti slanino. V krogu jim to branijo s telesom, pri tem pa se ne smejo spustiti. Tisti, ki se prvi priplazi do slanine, je zmagovalec. Pujske zamenjamo.

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (elementarne igre: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min (vsaka igra: 6 min)
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:

Vadba poteka v telovadnici. Gibalne naloge s posnemanjem lahko izvajamo v krogu. Vse elementarne igre z vsebino podeželja je priporočljivo povezati v neko celoto – v pravljico.

Primer:

Zjutraj se prvi prebudijo majhni kužki, ki imajo dolge, dolge repke. Ker jim je dolgčas, se začnejo med seboj igrati. En drugemu lovijo repke... petelinček zbudi dedke in očete. Hitro se oblečejo in se odpravijo na lov na race. Medtem ko moški lovijo, otroci hranijo živali. Ker je pujsek še vedno lačen, hoče na vsak način v shrambi ukrasti slanino...

S pripovedovanjem zgodbe dosežemo medpredmetno povezovanje s slovenskim jezikom.

SKLEPNI DEL

Igra slep do tarče. Tarče različnih velikosti pritrdimo na steno. Otroci se postavijo za črto in se z zavezanimi očmi z iztegnjenim kazalcem premikajo proti tarči. Kdo bo s prstom zadel notranji, kdo srednji in kdo zunanji krog?

3. vadbeni enota

VSEBINA URE: ATLETSKA ABECEDA – ŠTAFETNE IGRE	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN	
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - pravilno izvajati sonožne poskoke - teči koordiniran tek - uspešno metati teniško žogico v cilj gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - s štafetnimi igrami vplivati na koordinacijo, hitrost, preciznost - krepiti mišice nog čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - spoznavati pravila iger - navajati na vadbo v skupinah in medsebojno sodelovanje - utrjevati samozavest posameznika s pomočjo timskega (skupinskega) dela (navijanje, fair play) 	
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - pisanje števil - poskakovanje v obroč - zadevanje cilja - tekma žab 	
UČNE OBLIKE	frontalna: štafete	
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor	
POMAGALA	tabla za zapisovanje rezultatov	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	krede, kiji, teniške žogice, kartonske škatle, kolebnice	
PRIPRAVLJALNI DEL		
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.		
Splošno ogrevanje: Elementarna igra (lovljenje) Repki Eden od igralcev dobi kolebnico, ki si jo zatlači za športne hlače na hrbtu, tako da mu prosto visi. Na učiteljev znak drugi poskušajo v teku uloviti repek. Tisti, ki repek ulovi, si ga sam zatlači za hlače in drugi igralci ga lovijo.	Specialno ogrevanje: <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (10x v obe smeri) - kroženje z rokami (10x v obe smeri) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste (10x) - predklon z rokami do tal in vzravnavna (10x) - kroženje s trupom (10x v obe smeri) - zibanje v izpadnem koraku (10x vsaka noga) - kroženje s koleno (10x v obe smeri) - kroženje z gležnji (10x v obe smeri) - visoki sonožni poskoki (10x) - počepi (10x) 	
GLAVNI DEL		
Snovna priprava: Za zadovoljevanje gibalnih potreb otrok od 6. do 12. leta so zlasti primerne elementarne štafete. Posebno tiste, s katerimi razvijamo in izpopolnjujemo temeljno atletske motoriko v tekih, skokih in metih. Elementarne štafete morajo biti otrokom dostopne, dovolj jasne in primerne po zahtevnosti. Ustrezne štafete zagotavljajo igrivost in radostno doživljanje atletike v najbolj elementarni obliki, kar je na začetku vadbe zelo pomembno. Pravila štafet morajo biti natančno določena, vendar jih lahko tudi spremenimo ali prilagodimo, če je potrebno, glede na prostorske možnosti ter razvojno stopnjo tistih, ki vadijo. Pri organizaciji štafet je treba upoštevati naslednja metodično – didaktična navodila: <ul style="list-style-type: none"> - štafeto je treba prej razložiti, prikazati in ustvariti ugodno razporejenost in navdušenje zanj, - tistim, ki vadijo, mora biti jasen smisel in način štafete, - štafeta mora biti primerno zahtevna in intenzivna glede na razvojno stopnjo otrok, - ekipe, ki tekmujejo med seboj, naj bodo sestavljena iz optimalnega števila članov, če je teh preveč, jih razdelimo v več manjših skupin, - štafeto, ki se je otrokom posebej priljubila, lahko večkrat ponovimo, - dosledno moramo spoštovati in upoštevati pravila iger, - ekipe, ki tekmujejo, morajo biti kar se da izenačena, skratka, sestavljena tako, da ima vsaka ekipa možnost za uspeh, - glede na razvojno stopnjo otrok uporabljamo kot štafetne rekvizite: štafetne palice, kije žoge, obroč, težke žoge ali druge predmete, - ob koncu štafet mora učitelj sporočiti rezultat ("slavnostna" razglasitev rezultatov). 		
Metodična priprava:		

Učence razporedimo v 4 ali 5 homogenih skupin (število, znanje, sposobnosti vadečih) po 4 učence v vsaki skupini. Vsaka skupina si določi svoje ime (npr. Medvedki).

- Pisanje števil

Skupine so urejene v kolonah za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Prvi v vsaki skupini ima v rokah košček krede. Na znak prvi iz vsake kolone steče do ciljne črte (3-metrski črta na nasprotni strani odbojarskega igrišča), ki je 12m od startne in za njo na tla zapiše številko 1. Tako se teki ponavljajo do zadnjega, ki mora predati spet kredo prvemu v koloni, s čimer je naloga opravljena. Zmaga skupina, ki je prva opravila nalogo in ima za ciljno črto napisane številke vseh članov ekipe. V ponoviti igre vadeči brišejo številke, ki so jih v predhodni igri napisali.

- Poskakovanje v obroč

Skupine so urejene v kolonah za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Prvi v vsaki skupini na znak steče do obročev in sonožno poskakuje vanje, teče (zaokroži) okrog kija, ponovno poskakuje v obroč ter teče do naslednjega v skupini ter se ga z roko (dlanjo) dotakne rame. Dotik je znak, da naslednji lahko začne opravljati nalogo. Naloga je končana, ko jo opravijo vsi v skupini.

- Zadevanje cilja

Skupine so urejene v kolonah za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Prvi v vsaki skupini v roki drži teniško žogico in na znak steče do polovice odbojarskega igrišča, se ustavi in skuša teniško žogico vreči v kartonsko škatlo, ki je postavljena na 3-metrski črti odbojarskega igrišča. Cilja, dokler ne zadene škatle, nato žogico vzame iz škatle ter steče do naslednjega v skupini in mu preda žogico. Naloga je končana, ko jo opravijo vsi v skupini.

- Tekma žab

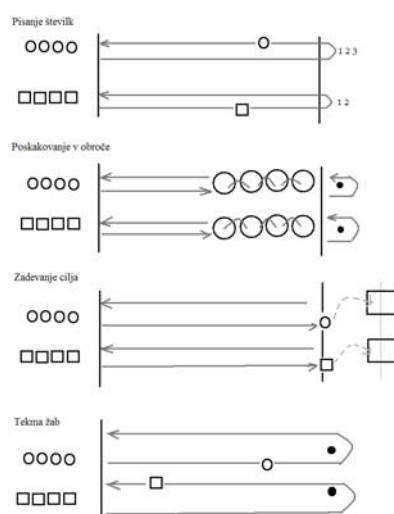
Skupine so urejene v kolonah za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Na štartni znak se pričnejo prvi tekmovalci v koloni, iz začetnega položaja (opora čepno med nogami) z žabjimi skoki gibati proti kijem (polovica odbojarskega igrišča), okoli njih in nazaj do kolone. Štafeto predajo na startno – ciljni črti, z dotikom naslednjega v koloni in šele takrat se lahko ta, na enak način odpravi na progo. Igra je za skupino končana, ko zadnji opravi nalogo in se dotakne prvega v koloni, ki čaka za ciljno črto. Zmaga ekipa, ki prva opravi zadano nalogo.

Da bo vadba bolj intenzivna, lahko učenci vsako štafeto opravijo dvakrat zapored. Po vsaki opravljeni nalogi skupinam razdelimo točke. Skupina, ki zmaga dobi 4 točke, druga dobi 3 točke, tretja 2 točki in četrta 1 točko. Te točke zapisujemo na tablo ali list papirja.

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:



	1. skupina	2. skupina	3. skupina	4. skupina
1. štafeta				
2. štafeta				
3. štafeta				
4. štafeta				
točke				

SKLEPNI DEL
Slavnostna razglasitev. Postavimo oder za zmagovalce ter vsem skupinam podelimo priznanja (diplome) za osvojeno mesto.
Priloga 1.

4. vadbeno enota

VSEBINA URE: ATLETSKA ABECEDA – ŠTAFETNE IGRE	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE, POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - osvojiti koordiniran tek - sproščeno izvesti poskoke na eni nogi - pravilno predati štafeto gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - s štafetnimi igrami vplivati na hitrost, natančnost, moč nog čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - krepiti občutek povezanosti z drugimi člani v skupini - navajati na kolektivno delo - krepiti fair play
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - prenašanje kijev - skoki po eni nogi - premagovanje ovir in zadevanje cilja - štafetni tek okoli stojala
UČNE OBLIKE	frontalna: štafete
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	tabla za zapisovanje rezultatov
ORODJA IN PRIPOMOČKI	kiji, stojala, palice ali nizke ovire, kartonske škatle, teniške žogice
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Žaba lovi muhe Izmed učencev določimo žabo, ki lovi muhe. Žaba lahko ujame muho le tako, da jo zadene z mehko teniško žogico, ki jo damo v spodnji del najlonskih nogavic ali je v mrežici, privezani na konec vrvi. Če žaba zadene muho in spusti konec vrvi, muha ni ujeta. Ko je muha pravilno ujeta, postane žaba, prejšnja žaba pa muha. Lov se tako nadaljuje. Muhe bežijo po prostoru in morajo mahati z rokami, kot da letijo.	Specialno ogrevanje: <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (10x v obe smeri) - kroženje z rokami (10x v obe smeri) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste (10x) - predklon z rokami do tal in vzravnavna (10x) - kroženje s trupom (10x v obe smeri) - zibanje v izpadnem koraku (10x vsaka noga) - kroženje s koleno (10x v obe smeri) - kroženje z gležnji (10x v obe smeri) - visoki sonožni poskoki (10x) - počepi (10x)
GLAVNI DEL	
Snovna priprava: Štafetne igre so elementarne igre s poudarjenim tekmovalnim značajem. Pri njih vadeče razdelimo v več skupin, ki na določeni progi (razdalji) tekmujejo med seboj, katera bo hitreje in pravilneje opravila zadano nalogo. Člani ekip posamično in zaporedno odhajajo na progo, kjer skušajo doseči čim boljši rezultat in tako prispevati h končnemu uspehu celotne skupine. Uspeh ekipe je namreč odvisen od zavzetosti vsakega člana posebej, saj je končni rezultat le seštevek rezultatov, ki jih posamezniki dosežejo na progi. Zaradi posameznega in zaporednega pristopanja vadečih k izvedbi gibalnih nalog, pa štafetne igre vsekakor niso primerne za uporabo v uvodno pripravljalnem delu vadbene enote.	

S štafetnimi igrami skušamo vplivati predvsem na razvoj moči, hitrosti in nekaterih pojavnih oblik koordinacije, zato načine gibanja in vsebino izberemo vedno glede na želeni učinek ter zastavljene cilje. Vrsta štafetne igre namreč pogojuje tudi optimalno število vadečih v ekipi. Pri njihovi organizaciji zato uporabljamo tudi čim več rekvizitov in orodij, ki so v izbranem okolju na voljo, tako da se čim bolj približamo optimalnemu številu skupin s primernim številom vadečih. V kolikor pa hočemo pri vadečih doseči želeni učinek vadb, moramo vsako obliko štafetne igre v okviru iste vadbene enote večkrat ponoviti, saj metodika razvoja motoričnih sposobnosti in metodika motoričnega učenja zahteva večkratno ponavljanje vadbenih vsebin. V prvi izvedbi se vadeči namreč šele seznanijo z igro in spoznajo svoje zmožnosti delovanja v njej, zato je tudi ne moremo upoštevati kot resno tekmo. Tako šele druga izvedba predstavlja resno tekmo za razvrstitev ekip, s tretjo ali še katero dodatno ponovitvijo, pa damo možnost še ostalim ekipam, da se bolj potrudijo in tudi same poskusijo doseči zmago.

Kadar zaradi neustreznega števila vadečih ne moremo sestaviti enako številčnih skupin, določimo v ekipah z manjšim številom posameznike, ki bodo odšli dvakrat na progo, tako da v vseh ekipah vedno izvedejo enako število ponovitev naloge. Ti posamezniki gredo na progo običajno kot prvi, še enkrat pa kot zadnji v skupini.

Metodična priprava:

Učence razporedimo v 4 ali 5 homogenih skupin (število, znanje, sposobnosti vadečih) po 4 učence v vsaki skupini. Vsaka skupina si določi svoje ime (npr. Medvedki).

- Prenašanje kijev

Ekipe so postavljene v kolonah, za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Približno 3m pred startom je zarisana črta, na kateri sta pred vsako ekipo postavljena dva kija. Na startni znak prvi iz vsake ekipe steče do kijev, ju pobere in odnese do 3-metrskc črte na drugi polovici odbojarskega igrišča (12m), kjer ju mora postaviti. Šele takrat, ko oba kija stojita, lahko steče nazaj, obkroži kolono ter preda štafeto prvemu v njej tako, da ga udari po dlani. Če med njegovim vračanjem kateri od kijev pade, se mora tekmovalc na progi vrniti do kijev in jih ponovno postaviti. Šele po udarcu v dlan, lahko drugi steče do ciljnc črte, kjer pobere kija in ju vrne na izhodiščno mesto ter preda štafeto naslednjemu. Tako vadeči prenašajo kije z enega konca igrišča na drugega. Igra je končana, ko zadnji v koloni postavi oba kija na ustrezno črto, obteče kolono ter udari prvega v dlan.

- Skoki po eni nogi

Ekipe so postavljene v kolonah, za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Pred vsako kolono je v razdalji 9m (polovica odbojarskega igrišča) postavljen kij (oznaka). Prvi v vsaki koloni skrči nogo v kolenskem sklepu in z roko prime za stopalo te noge. Na startni znak prične skakati po eni nogi, tako da pride do kijja. Pri kiju zamenja položaj nog, skrči drugo nogo, njeno stopalo prime z drugo roko in se s skoki po tej nogi vrne do kolone. Na startni črti preda štafeto tako, da se dotakne naslednjega tekmovalca. Naloga je zaključena, ko vsi v koloni preskačejo progo, in ko zadnji skoči preko startne oz. ciljnc črte.

- Premagovanje ovir in zadevanje cilja

Ekipe so postavljene v kolonah, za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Pred vsako kolono so na razdalji 3 – 9m postavljene nizke ovire (lahko narejene iz palic in stojal), na razdalji 12m pa je postavljena kartonska škatla. Na startni znak prvi v koloni steče do ovir, jih preskoči in se za zadnjo oviro postavi v položaj za met. Teniško žogico poskuša vreči v škatlo. Če škatle ne zadane v prvem poskusu, se vrne na mesto za ovirami in poizkuša znova. Ko škatlo zadane, se vrne po isti poti (s preskakovanjem ovir) nazaj in preda štafeto naslednjemu z dotikom dlani. Naloga je zaključena, ko vsi v koloni pravilno opravijo nalogo.

- Štafetni tek okoli stojala

V oddaljenosti 12m od štartne črte (krajša stranica odbojarskega igrišča) postavimo stojala (kije). Igralci stojijo v koloni za startno črto. Na startni znak prvi v koloni steče do stojal, ga obkroži z leve ali desne strani, se vrne in se dotakne svojega naslednjega igralca, ta pa ponovi enako nalogo. Naloga je opravljena, ko vsi v koloni pravilno opravijo nalogo.

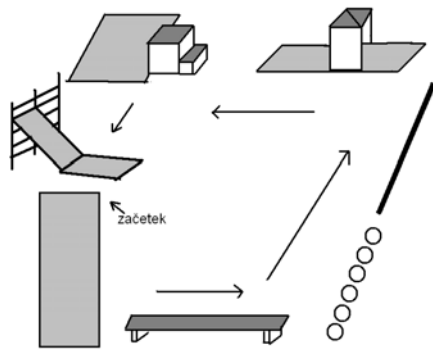
Da bo vadba bolj intenzivna, lahko učenci vsako štafeto opravijo dvakrat zapored. Po vsaki opravljeni nalogi skupinam razdelimo točke. Skupina, ki zmaga dobi 4 točke, druga dobi 3 točke, tretja 2 točki in četrta 1 točko. Te točke zapisujemo na tablo ali list papirja.

<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min - sklepni del: 5 min 	<p>Organizacijska priprava:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>1. skupina</th> <th>2. skupina</th> <th>3. skupina</th> <th>4. skupina</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. štafeta</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. štafeta</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. štafeta</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. štafeta</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>točke</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1. skupina	2. skupina	3. skupina	4. skupina	1. štafeta					2. štafeta					3. štafeta					4. štafeta					točke				
	1. skupina	2. skupina	3. skupina	4. skupina																											
1. štafeta																															
2. štafeta																															
3. štafeta																															
4. štafeta																															
točke																															
<p>SKLEPNI DEL</p> <p>Slavnostna razglasitev rezultatov. Postavimo oder za zmagovalce ter vsem skupinam podelimo priznanja (diplome) za osvojeno mesto.</p> <p>Priloga 2.</p>																															

5. vadbeno enota

VSEBINA URE: NARAVNE OBLIKE GIBANJA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: PODAJANJE NOVIH VSEBIN, UTRJEVANJE
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - naučiti oziroma utrditi različne oblike naravnih gibanj - izpopolnjevati koordinirano gibanje celega telesa <p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvijati koordinacijo telesa v prostoru - krepiti moč rok in nog <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvijati samozavest, odločnost in vztrajnost - razvijati občutek zadovoljstva ob gibanju telesa
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - valjanje - lazenje - sonožni poskoki - hoja po nizki gredi - lezenje pod ovirami - skok v globino - plezanje - spuščanje (lazenje oz. "dričanje")
UČNE OBLIKE	frontalna: poligon
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	blazine, klop, nizka gred, obroči, letvenik, švedska skrinja

PRIPRAVLJALNI DEL	
<p>Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.</p>	
<p>Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Ribič gre na lov</p> <p>Določimo ribiča, ki lovi ribice v svojo mrežo. Vsakič reče: »Ribič gre na lov!« Nato steče in želi poloviti čim več učencev – ribic, ki mu tečejo nasproti. Ko katero ulovi, skupaj skleneta verigo in nato lovita preostale neulovljene ribice. Vsakič, ko je kakšna ribica ulovljena, je veriga ribičev bistveno daljša in bistvo lovljenja je prav v tem, da se veriga med lovljenjem ribic ne sme pretrgati. Igrica je končana, ko ribiči polovijo vse ribice.</p>	<p>Specialno ogrevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (10x v obe smeri) - kroženje z rokami (10x v obe smeri) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste (10x) - predklon z rokami do tal in vzravnavna (10x) - kroženje s trupom (10x v obe smeri) - zibanje v izpadnem koraku (10x vsaka noga) - kroženje s koleno (10x v obe smeri) - kroženje z gležnji (10x v obe smeri) - dvigovanje trupa ("trebušnjaki") (10x) - dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x)
GLAVNI DEL	
<p>Snovna priprava:</p> <p>Naravne oblike gibanja delimo v dve temeljni skupini gibanj. Ti dve skupini naravnih oblik gibanja sta: Gibanja lokomocije oz. pedipulacije – premikanje telesa v prostoru in gibi manipulacije – opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti.</p> <p>Pri športni vadbi, predvsem pa za uporabo pri šolski športni vzgoji, se najpogosteje uporabljajo osnovna gibanja lokomocije oz. pedipulacije, med katere uvrščamo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plazenja in lazenja, - hojo in tek, - plezanja, - skoke (v daljino, v višino in v globino), - dviganja in nošenja, - potiskanja in vlečenja ter - padce. <p>Gibi manipulacije pa so v glavnem omejeni na rokovanje z različnimi predmeti in se v športu pojavljajo kot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - meti in lovljenja, - udarci in blokade, - prijemi <p>Naravne oblike gibanja se lahko izvajajo v elementarni obliki in to v olajšanih ali oteženih pogojih (premagovanje naravnih in umetnih ovir). Pri tem se gibanja izvajajo prosto – brez pripomočkov, z uporabo drobnih rekvizitov (kolebnice, žoge, palice ipd.) ali pa z uporabo pomožnih in glavnih orodij (klopi, skrinje, bradlje, drogovi ipd.). Najpogosteje pa se naravne oblike gibanja uporabljajo v preprostih gibalnih oblikah, v t. i. elementarnih igrah, s katerimi lahko na vadbeni enoti dosežemo enake cilje kot s suhoparnim posredovanjem naravnih oblik gibanja, zaradi večje vadbene motivacije, ki jo vzpodbudi igra, pa se hitreje dosežejo boljši rezultati.</p>	
<p>Metodična priprava:</p> <p>Po pripravljalnem delu vsi skupaj pripravimo poligon (skica). Ko je poligon pripravljen, sledi demonstracija. Učencem damo osnovne napotke o izvajanju nalog. Na posameznih delih poligona naj se učenci ne zadržujejo predolgo. Da bi se temu izognili, jim na koncu nekaj časa pustimo, da izključno po želji učencev izvajajo naloge na tistih delih, ki si jih želijo.</p> <p>Vadbo začnemo z valjenjem preko blazin (začnemo lahko na poljubnem mestu), nadaljujemo s plazenjem po klopi in poskoki v obroče. Sledi hoja po nizki gredi, lazenje pod blazinami (hiška), seskok z nizke skrinje ter plezanje po letveniku in »dričanje« po blazini (tobogan).</p> <p>Da se učenci v naloge še bolj vživijo, lahko posamezne naloge primerjamo s peko palačink (valjanje preko blazin), poskakovanje žabe (poskoki v obroče), hoja po mostu (hoja po nizki gredi), plazenje pod tunelom (plazenje pod blazinami), skok v morje (seskok s skrinje), tobogan ipd.</p>	

<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (elementarne igre: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min (poligon) - sklepni del: 5 min 	<p>Organizacijska priprava:</p> 
SKLEPNI DEL	
<p>Umirjanje in igra Naj se predstavim. Vsak učenec se predstavi tako, da z gibanjem ponazori, kaj rad počne v prostem času. Npr.: »sem Marjana in rada plešem«. (pokaže nekaj plesnih korakov).</p>	

6. vadbeno enota

VSEBINA URE: NARAVNE OBLIKE GIBANJA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - utrditi in osvojiti različne načine gibanj (plezanje, poskoki...) <p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - s plezanjem razvijati moč rok in nog ter ravnotežje - z različnimi skoki razvijati moč nog - razvijati preciznost z metanjem mehke žoge - razvijati koordinacijo celega telesa (plezanje, valjanje – kotaljenje) <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - navajati na vadbo v skupini in medsebojno pomoč - z različnimi nalogami premagovati strah in krepiti samozavest (plezanje, skok v globino)
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - plezanje - poskok (sonožni odziv in doskok) - zadevanje cilja (met mehke žoge) - valjanje - skok v globino
UČNE OBLIKE	skupinska: delo po postajah
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	debela velika blazina, visoka gred, nizka gred, plezala, tanke blazine, elastika, podstavki, palice, kiji, obroči, mehke žoge, kolebnica, švedska skrinja
PRIPRAVLJALNI DEL	
<p>Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.</p>	
<p>Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Vrabci</p> <p>Vrabci (vadeči)prosto letajo po prostoru (tečejo), zobajo zrnje (hodijo v čepu) in skakljajo po dvorišču (skačejo po eni nogi). Kaj bodo vrabci počeli in kdaj, določa vodja igre (navadno smo to učitelji), ki glasno oznanja dejavnost vrabcev. Po nekaj spremembah gibanja nenadoma zavpijemo: "Mačka!" in vsi vrabci se morajo v trenutku ustaviti in obmirovati. Kdor se po klicu premakne z mesta, naredi napako in je zato kaznovan s črno piko. Vrabci tekmujejo med seboj, kdo bo zbral največ črnih pik.</p>	<p>Specialno ogrevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (10x v obe smeri) - zasuki glave levo, desno (10x) - vertikalni zamahi z rokami (10x izmenično leva, desna roka) - horizontalni zamahi z rokami (10x – 2x skrčeni komolci, 2x roke iztegnjene v komolcih) - zasuki trupa v vodoravnem položaju z odročeni rokami (10x – z levo roko dotik prstov desne noge in obratno) - izmenično prednoženje leve in desne

	<p>noge ter dotik prstov na nogi z obema rokama (10x)</p> <ul style="list-style-type: none"> - predklon z rokami do tal in vzravnavna (10x) - zibanje v izpanem koraku (10x vsaka noga) - počepi (10x) - visoki sonožni poskoki (10x)
GLAVNI DEL	
<p>Snovna priprava:</p> <p>Naravne oblike gibanja delimo v dve temeljni skupini gibanj. Ti dve skupini naravnih oblik gibanja sta: Gibanja lokomocije oz. pedipulacije – premikanje telesa v prostoru in gibi manipulacije – opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti.</p> <p>Pri športni vadbi, predvsem pa za uporabo pri šolski športni vzgoji, se najpogosteje uporabljajo osnovna gibanja lokomocije oz. pedipulacije, med katere uvrščamo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plazenja in lazenja, - hojo in tek, - plezanja, - skoke (v daljino, v višino in v globino), - dviganja in nošenja, - potiskanja in vlečenja ter - padce. <p>Gibi manipulacije pa so v glavnem omejeni na rokovanje z različnimi predmeti in se v športu pojavljajo kot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - meti in lovljenja, - udarci in blokade, - prijemi <p>Naravne oblike gibanja se lahko izvajajo v elementarni obliki in to v olajšanih ali oteženih pogojih (premagovanje naravnih in umetnih ovir). Pri tem se gibanja izvajajo prosto – brez pripomočkov, z uporabo drobnih rekvizitov (kolebnice, žoge, palice ipd.) ali pa z uporabo pomožnih in glavnih orodij (klopi, skrinje, bradlje, drogovi ipd.). Najpogosteje pa se naravne oblike gibanja uporabljajo v preprostih gibalnih oblikah, v t. i. elementarnih igrah, s katerimi lahko na vadbeni enoti dosežemo enake cilje kot s suhoparnim posredovanjem naravnih oblik gibanja, zaradi večje vadbene motivacije, ki jo vzpodbudi igra, pa se hitreje dosežejo boljši rezultati.</p> <p>Plezanje</p> <p>Plezanje se pojavi že zelo zgodaj kot posebna vrsta gibanja. Še preden otrok hodi, že želi splezati na kakšen višji predmet (klop, posteljo, rob peskovnika itn.). Mlajši otroci (okrog treh let) še ne plezajo zanesljivo, težave imajo tudi pri spustu. Z višjo otrokovo (učencevo) starostjo težave ponavadi izginejo. Njihovo plezanje je bolj zanesljivo in pogumno. S plezanjem učenec razvija predvsem moč, koordinacijo gibanja in ravnotežje.</p> <p>Skoki in poskoki</p> <p>Učenci po petem letu starosti brez težav skačejo enonožno in sonožno, na mestu ali v gibanju. Z različnimi skoki in poskoki razvijajo odzivno moč, še posebno krepijo mišice stopal. Skoki in poskoki vplivajo na gibljivost nožnih sklepov, krepijo trebušne, prsne, hrbtne mišice in mišice ramenskega obroča. Učenci razvijajo tudi sposobnost ravnotežja, koordinacije gibanja in seveda tudi pogum, zlasti pri skokih v daljino in globino.</p> <p>Metanje, zadevanje</p> <p>Po petem letu starosti so učenci pri tej dejavnosti že kar uspešni, saj takrat že zmorejo uskladiti hojo in tek z metanjem, lovljenjem, vodenjem, odbijanjem itn.</p> <p>Z osnovnimi dejavnostmi z žogo učenci razvijajo koordinacijo gibanja, ravnotežje, moč rok in ramenskega obroča, natančnost podajanja, lovljenja in zadevanja ter odzivno hitrost. Situacijska gibanja z žogo vplivajo tudi na razvijanje učenčeve pozornosti in situacijskega mišljenja.</p>	
<p>Metodična priprava:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. postaja: HOJA PO GREDI, SKOK V GLOBINO: plezanje po velikem plezalu do visoke gredi, opravljanje najrazličnejših vaj (različne oblike hoje, drže) na gredi, skok v globino na debelo blazino. 2. postaja: PRESKAKOVANJE ELASTIKE: sonožno preskakovanje elastike. 3. postaja: PLEZANJE: hoja po ozkem plezalu navzgor in sestopanje preko letvenika na lestev. Nato spuščanje po lestvi navzdol in sestopanje na tla. Na koncu še plezanje po letveniku navzgor in spuščanje po drsečem plezalu. 	

<p>4. ZADEVANJE V CILJ: zadevanje kija(-ev) z mehko žogo. Učenec se postavi za kolebnico, ki jo postavimo na tla in je 2m oddaljena od kije. V roki ima mehko žogo, s katero poskuša zadeti kije. Če mu to ne uspe v prvem poskusu, ima poleg kolebnice še 2 žogi in torej še dva poskusa.</p> <p>5. HOJA PO MOSTIČKU: učenec stopi na t.i. »mostiček«, ki ga predstavlja ozka gred, in se po njem sprehodi po prstih z odročno postavljenimi rokami. Takoj nato se na drugi strani mostu pripravi za sestop.</p> <p>6. PALAČINKE IN SKOK V VODO: učenci se (po)valjajo (delajo palačinke) na blazinah do švedske skrinje, stopijo nanjo in seskočijo na mehko blazino.</p>	
<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (elementarne igre: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min (poligon) - sklepni del: 5 min 	<p>Organizacijska priprava:</p>

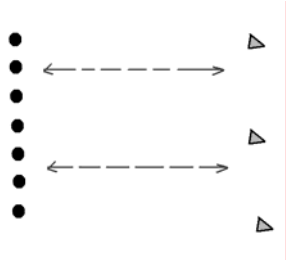
SKLEPNI DEL

Igra barvice: enemu izmed igralcev določimo vlogo trgovca, drugemu pa vlogo kupca. Drugi se posedejo v polkrog. Učitelj vsakemu (razen trgovcu in kupcu) določi različne barve. Kupec pride v trgovino in vpraša trgovca: "Dober dan, ali imate barvice?" Trgovec odgovori: "Da, imamo," in doda: "Katero pa želite?" Tedaj kupec pove, katero barvo si želi. Če je kupčeva barvica nekdo izmed igralcev, začne ta bežati, kupec pa ga skuša ujeti. Če ga ujame, si zamenjata vlogi, sicer dobi bežeči novo barvo, kupec pa zopet kupuje. Če med sedečimi ni barvice, ki si jo je kupec zaželel, trgovec odgovori: "Ne, gospod/gospa, te pa nimamo. Želite morda kakšno drugo?" in kupec vpraša po drugi barvici.

7. vadbeni enota

VSEBINA URE: ATLETSKA ABECEDA – sproščen tek in hoja v naravi, tekalne igre, atletska abeceda	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - znati sproščeno teči v pogovornem tempu - spoznati nekatere vaje za izboljšanje tehnike atletske vadbe gibalne sposobnosti - s sproščenim tekom razvijati splošno vzdržljivost - z vajami atletske abecede razvijati moč, koordinacijo telesa <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - oblikovati pozitiven odnos do vadbe v narave in navajati na redno športno aktivnost v naravnem okolju - spoštovati in upoštevati pravila iger
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - hoja - tek - tekalne igre - atletska abeceda (skiping, hopsanje)
UČNE OBLIKE	frontalna: delo v koloni, nevezana vadba
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo učencev (obutev, ki je ne uporabljajo v telovadnici), podamo navodila za vadbo in	

motiviramo učence.	
Splošno ogrevanje: Hitra hoja in počasen tek do bližnjega travnika na robu gozda. Skupaj z učenci varno prečkamo glavno cesto ter po kolovozni poti pričnemo s hitrejšo hojo. Ker pot do travnika ni dolga (cca 300m), nadaljujemo s sproščenim tekom. Pazimo na varnost učencev!	Specialno ogrevanje: <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (10x v obe smeri) - kroženje z rokami (10x v obe smeri) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste (10x) - predklon z rokami do tal in vzravnavna (10x) - kroženje s trupom (10x v obe smeri) - zibanje v izpadnem koraku (10x vsaka noga) - kroženje s koleno (10x v obe smeri) - kroženje z gležnji (10x v obe smeri) - visoki sonožni poskoki (10x) - počepi (10x)
GLAVNI DEL	
Snovna priprava: Hoja in tek sodita med najbolj elementarne oblike človekove motorike in v različnih oblikah krepita predvsem mišice nog, trupa, ramenskega obroča, vplivata na pravilno izoblikovanje stopalnega loka in razvijanje sposobnosti ravnotežja. S kombinacijo hoje in teka otrok (učenec) razvija vzdržljivost (npr. hoja v obliki izleta; hoja, tek do 300m). Hoja in tek vplivata tudi na delovanje notranjih organov, dihal, prebavil in krvnega obtoka. Tek je osnova športa nasploh in temeljna disciplina atletike. Glede na pomen sodi tek nedvomno med temeljne dejavnosti šolske športne vzgoje. Tekalne igre so igre, pri katerih je poudarjeno dinamično gibanje, to je predvsem tek po prostoru ali v urejenih formacijah. Na znak, ki ga da vodja igre, vadeči skušajo čim hitreje opraviti določeno nalogo in med seboj tekmujejo, kdo bo večkrat prav, oz. nikoli zadnji (kdo bo zbral največje število točk). Med atletsko abecedo sodijo osnovne vaje za izboljšanje tehnike teka, skokov.	
Metodična priprava: Z učenci se odpravimo na bližnji travnik; najprej s hitro hojo nato pospešimo do sproščenega teka v pogovornem tempu. Ko prispemo na travnik skupaj opravimo gimnastične vaje (vsak učenec lahko demonstrira eno vajo). Nadaljujemo s tekalnimi igrami: <ul style="list-style-type: none"> - Poplava – potres – mraz Vadeči prosto tekajo po prostoru (travniku), na posamezna znamenja pa opravijo dogovorjeno nalogo. Uporabljamo tri različne ukaze, ki jih dajemo v poljubnem vrstnem redu. Na klic: - poplava: vsi stopijo na eno nogo - potres: vsi sklonejo roke nad glavo (naredijo streho) - mraz: vsi se z rokami objamejo okrog telesa, kot da jih zebe. <ul style="list-style-type: none"> - Poišči si partnerje Vadeči prosto tekajo po prostoru (travniku). Ko (vodja - učitelj) zakličemo določeno število, se vadeči skušajo združiti v skupine z zahtevanim številom članov (pri številu dve – v pare, pri številu tri – v trojke itd...). Vadeči se morajo v skupini prijeti za roke in se tako držati, dokler (vodja) ne preverimo stanja na igrišču (travniku) in damo znak za ponoven tek. Ne smemo pa dovoliti, da bi vadeči tekali po prostoru (travniku) v skupinicah, temveč se morajo po pregledu stanja vedno razkropiti. Zato vsakič spreminjamo število, ki ga zakličemo in s tem se spreminja tudi število vadečih v skupinicah. <ul style="list-style-type: none"> - Tornado Dva igralca se primeta za roke in predstavljata tornado. Lovita igralce v določenem prostoru. Tisti, ki je ujet se pridruži verigi in lovi tudi on. Lovljenje pričnemo z vprašanjem (vzklikom): "Kdo se bo rešil pred tornadom?" Po tekalnih igrah nadaljujemo z atletsko abecedo. Učence postavimo v kolono ter jim demonstriramo in razložimo naslednje vaje: <ul style="list-style-type: none"> - skipping (stopamo na prste, trup je rahlo predklonjen, roke so v komolcih pokrčene ob telesu in izmenično zamahujejo naprej-nazaj), - hopsanje (izmenično odpiranje z nogami v smeri gor, sproščeno gibanje rok, ki so pokrčene v komolcih ter izmenično zamahujejo naprej-nazaj). Učencem povemo, da so to le nekatere vaje za izboljšanje naše atletske pripravljenosti oz. tehnike. Razložimo jim tudi, da so le-te (vaje) sestavni del treningov vrhunskih športnikov, ki jih lahko gledamo na velikih tekmah (tudi po tv). Na ta način skušamo učence še bolj motivirati in spodbuditi za športno vadbo.	

<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (splošno ogrevanje – hoja in tek do travnika: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min (vsaka igra: 6 min, atletska abeceda: 12 min) - sklepni del: 5 min (hoja nazaj v šolo in pregled opreme in oblačil – da niso mokra ipd.) 	<p>Organizacijska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - splošno ogrevanje: vsak učenec naj ima dovolj prostora za izvajanje gimnastičnih vaj - tekalne igre: odvijajo se na določenem prostoru. Omejimo gibanje (npr. od jablane do praproti, lahko pa prostor označimo z barvnimi plastičnimi klobučki) - atletska abeceda: vaje izvajamo do označb in nazaj. 
SKLEPNI DEL	
<p>Po končani vadi hoja proti šoli. Ob vračanju v šolo se z učenci pogovarjamo o uri (česa so se naučili, kaj jim je bilo še posebej zanimivo itd.). Preverimo tudi, da učenci nimajo mokrih oblačil.</p>	

8. vadbeno enota

VSEBINA URE: NARAVNE OBLIKE GIBANJA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - spoznati in utrditi različne vrste gibanj v hoji in teku <p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - z nalogami (igrami) razvijati predvsem hitrost in moč - razvijati aerobne sposobnosti <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - spodbujati k zdravi tekmovalnosti in ustreznemu športnemu vedenju - sodelovati v skupini
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - naravne oblike gibanja - igre z menjavo mest
UČNE OBLIKE	frontalna: delo v vrstah
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	stenska tabla, pisalo, štoparica, kreda
ORODJA IN PRIPOMOČKI	penasta žoga, kiji, palčka, klopi, obroči, drobni športni pripomočki, zabojčki
PRIPRAVLJALNI DEL	
<p>Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.</p>	
<p>Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Potovanje z avtomobilom</p> <p>Učenci potujejo z avtom po igrišču in v rokah držijo volan – obroček. Po igrišču postavimo oznake za avtocesto, kjer učenci hitro tečejo, potem se pripeljejo v mesto, kjer morajo upočasniti in prispejo do semaforja, kjer držimo v rokah rdeč, rumen in zelen kartonček ter učencem pokažemo rdečo, da se zaustavijo, rumeno se pripravijo in zeleno, da stečejo naprej.</p> <p>Potrebujemo kartone različnih barv (semafor) in kartone s katerimi označimo "cesto" (napis Mesto, Avtocesta).</p>	<p>Specialno ogrevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (10x v obe smeri) - kroženje z rokami (10x v obe smeri) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste (10x) - predklon z rokami do tal in vzravnavna (10x) - kroženje s trupom (10x v obe smeri) - predklon v sedlu, dotik prstov obeh rok desne noge, prsti se dotaknejo tal med nogami, dotik prstov obeh rok leve noge (10x) - zibanje v izpadnem koraku (10x vsaka noga) - kroženje s koleni (10x v obe smeri) - kroženje z gležnji (10x v obe smeri) - dvigovanje nog in rok iz leže na hrbtu – zapiranje knjig (10x)

	- dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x)
GLAVNI DEL	
<p>Snovna priprava:</p> <p>Naravne oblike gibanja delimo v dve temeljni skupini gibanj. Ti dve skupini naravnih oblik gibanja sta: Gibanja lokomocije oz. pedipulacije – premikanje telesa v prostoru in gibi manipulacije – opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti.</p> <p>Pri športni vadbi, predvsem pa za uporabo pri šolski športni vzgoji, se najpogosteje uporabljajo osnovna gibanja lokomocije oz. pedipulacije, med katere uvrščamo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plazenja in lazenja, - hojo in tek, - plezanja, - skoke (v daljino, v višino in v globino), - dviganja in nošenja, - potiskanja in vlečenja ter - padce. <p>Gibi manipulacije pa so v glavnem omejeni na rokovanje z različnimi predmeti in se v športu pojavljajo kot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - meti in lovljenja, - udarci in blokade, - prijemi <p>Naravne oblike gibanja se lahko izvajajo v elementarni obliki in to v olajšanih ali oteženih pogojih (premagovanje naravnih in umetnih ovir). Pri tem se gibanja izvajajo prosto – brez pripomočkov, z uporabo drobnih rekvizitov (kolebnice, žoge, palice ipd.) ali pa z uporabo pomožnih in glavnih orodij (klopi, skrinje, bradlje, drogov ipd.). Najpogosteje pa se naravne oblike gibanja uporabljajo v preprostih gibalnih oblikah, v t. i. elementarnih igrah, s katerimi lahko na vadbeni enoti dosežemo enake cilje kot s suhoparnim posredovanjem naravnih oblik gibanja, zaradi večje vadbene motivacije, ki jo vzpodbudi igra, pa se hitreje dosežejo boljši rezultati.</p> <p>Elementarne igre so igre, ki zajemajo naravne oblike gibanj in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutnim okoliščinam in potrebam. Njihove skupne značilnosti so:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vsebujejo preprosta gibanja, - pravila so preprosta, niso natančno določena, lahko jih spreminjamo in prilagajamo trenutnim potrebam (razvojni stopnji učencev, znanju, razpoloženju, velikosti prostora...), - igralni prostor je lahko različen, - mere igrišča niso natančno določene, zato jih lahko prilagajamo številu učencev in cilju, ki ga želimo doseči, - število učencev in njihove vloge v igri se lahko poljubno spreminjajo, - igralni čas ni predpisan, uravnavamo ga po razpoloženju učencev in njihovih željah, - igralni pripomočki niso standardizirani, nadomestimo jih lahko z improviziranimi sredstvi. 	
<p>Metodična priprava:</p> <p>Učence razdelimo v dve enakovredni (homogeni) skupini. Skupini si določita imena.</p> <p>Igre: KATERA VRSTA BO URNEJŠA</p> <p>Igrišče razdelimo po sredini na dva dela. Igralce razdelimo v dve enaki skupini. Vsaka se postavi ob sredinsko črto, s hrbti so obrnjeni drug proti drugemu. Na znak tečejo do mejnih črt in nazaj na izhodišče. Vrsta, ki nalogo opravi prva, dobi točko. Tek zamenjamo: a) s poskoki sonožno, b) s poskoki enonožno, c) z dolgimi koraki, č) z žabjimi poskoki, d) s hojo po treh itd.</p> <p>TEK OKOLI ZNAMENJA</p> <p>To nalogo opravljata dve skupini hkrati. Skupini stojita nasproti v dveh vrstah, vsaka za svojo črto. V primerni razdalji od črte postavimo za vsako vrsto neko znamenja (copato, kij...). Na znak učenci stečejo po določeni poti, okoli svojega znamenja in nazaj na svoje mesto. Skupina, ki to hitreje opravi, dobi točko.</p> <p>TEK IZ VRSTE V KOLONO</p> <p>Igralci stoje v dveh primerno oddaljenih vrstah. Na znak se obrnejo vsi na desno in stečejo po določeni poti drug za drugim do zarisane črte in se za njo postavijo v vrsto. Skupina, ki nalogo opravi prva, dobi točko.</p> <p>SKAKAJOČA VERIGA</p> <p>Igralci stojijo drug za drugim s skupinah (vsaka za svojo črto), držeč se za roke v verigi. Pred vsako črto postavimo v primerni razdalji žogo. Na znak poskakujejo po eni nogi okoli žoge in nazaj na svoje mesto. Nogo lahko zamenjajo. Zmagovalca določimo, ko prva skupina na izhodiščnem mestu stoji mirno v vrsti. Veriga se med opravljanjem naloge ne sme pretrgati.</p>	

KATERI KROG JE SPRETNEJŠI

Skupine naredijo krog tako, da se držijo za roke (napihajo balonček). Na znak (npr. plosk) začno teči v krogu. Na drugi znak (npr. 2-krat zaploskamo) pa se spustijo in stečejo v svojo hišico (obročje), v krogu počepnejo s predročanjem ven (držec se za roke), na dva ploska gredo v svojo hišico.

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (elementarna igra: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min; vsake naloge oz. elementarne igre naj ne bi izvajali predolgo časa. Časovno naj bodo opredeljene glede na intenzivnost in motivacijo učencev.
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:

Vadbena enota poteka v telovadnici. Če je le mogoče, naj bo število skupin sodo.

Uporabimo tablo na katero narišemo razpredelnico, lahko uporabimo tudi karton z razpredelnico:

	1. Skupina	2. skupina
1. igra		
2. igra		
3. igra		
4. igra		
5. igra		
število vseh točk		

SKLEPNI DEL

Slavnostna razglasitev rezultatov.

9. vadbena enota

VSEBINA URE: NARAVNE OBLIKE GIBANJA – orientacijska pot	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN, UTRJEVANJE
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - pravilno izvesti različne oblike elementarnih gibanj gibalne sposobnosti - z igrami lovljenja razvijati splošno vzdržljivost - z naravnimi oblikami gibanja razvijati koordinacijo, moč, ravnotežje čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - povezati športno dejavnost z naravnim okoljem - spodbujati vadbo v naravi in privzgojiti pozitiven odnos do naravnega okolja (varstvo narave, ekološka osveščenost)
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - igre lovljenja - različne oblike naravnih gibanj (hoja, tek, poskoki...)
UČNE OBLIKE	skupinska: vadba po postajah
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	kartoni z vadbenimi nalogami in oznake (puščice)
ORODJA IN PRIPOMOČKI	stožci, rutice
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
Splošno ogrevanje: Hoja na travnik. Ko so učenci že na kolovozni poti, lahko stečejo (zmerni tempo).	Specialno ogrevanje: <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (10x v obe smeri) - kroženje z rokami (10x v obe smeri) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste (10x) - predklon z rokami do tal in vzravnavna (10x) - kroženje s trupom (10x v obe smeri) - zibanje v izpadnem koraku (10x vsaka noga) - kroženje s koleno (10x v obe smeri) - kroženje z gležnji (10x v obe smeri) - sonožni poskoki (10x)

GLAVNI DEL	
<p>Snovna priprava:</p> <p>Orientacijski sprehod v 1. triletju osnovne šole predstavlja osnove orientacije, ki se je učenci učijo v višjih razredih. Orientacijski sprehod poteka po označeni poti (puščice), ki nas pripelje na določeno točko (vadbene postaje). Z njim učenci spoznavajo naravo ter se na nek način v njej tudi skušajo orientirati. Orientacijski sprehod lahko organiziramo tudi v obliki tekmovanj (tekmujejo skupine učencev).</p>	
<p>Metodična priprava:</p> <p>Ko so učenci primerno oblečeni in obuti, se odpravimo na bližnji travnik ob robu gozda. Sami se že prej odpravimo (pred uro ali pred poukom) in z različnimi oznakami (papirnate puščice) označimo pot. Oznake nas pripeljejo do določenih postaj na katerih je potrebno opravljati naslednje naloge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sonožni ("zajčji") poskoki; - lovljenje: določimo lovca, ki lovi ostale učence (lisice). Lovca označimo z rutico; - smučarji: učenci so pokrčeni v kolenih, s trupom se sučejo levo, desno. Lahko tudi postavimo stožce, učenci pa med njimi tečejo cik-cak (smučajo); - gozdne živali: učenci se morajo spomniti živali, ki živijo v gozdu in posnemati njihovo gibanje (srne – lahkoten tek, medvedje – okorna hoja itd.); - lovljenje: igra Bitka v zraku. Vsi učenci so letala – bombniki. Med njimi sta dve sovražni letali – lovca, ki ju zaznamujemo z ruticam. Bombniki letajo z razprostrtimi rokami in se izmikajo lovčema. Bombnik, ki se ga lovci dotaknejo, pade na tla (počepne). Ko čepi na tleh pet učencev, da učitelj znak za konec bitke in določi nova lovca. 	
<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (hoja oz. tek na travnik: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min (orientacijski sprehod z vadbenimi nalogami) - sklepni del: 5 min 	<p>Organizacijska priprava:</p> <p>S papirnatimi puščicami označimo pot in postavimo vadbene naloge (jih pritrdimo na drevo, skrijemo za kamen). Glej priloga 3, 4, 5, 6, in 7.</p>
SKLEPNI DEL	
<p>Odhod proti šoli in pogovor o orientacijskem sprehodu.</p>	

10. vadbena enota

VSEBINA URE: ATLETSKA ABECEDA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - znati sproščeno teči - zadeti cilj s teniško žogico - poznati različne vrste skokov <p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvijati splošno vzdržljivost (tek), koordinacijo gibanja rok in nog (met žogice) - krepiti mišice nog (poskoki, tek) - razvijati preciznost (met žogice) <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - navajati na vadbo v skupini - spoznati pomen redne športne aktivnosti - spodbujati domišljijo in ustvarjalno dejavnost
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - tek - hoja - met žogice - skok v globino - skok v daljino (sonožno preskakovanje "jarka") - sonožni in enonožni poskoki
UČNE OBLIKE	skupinska: vadba po postajah
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	polivalentne blazine, teniške žogice, švedska skrinja, obroči, kiji, žoge, gumijaste talne označbe, plastični klobučki, lepilni trak
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod:	
Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
Splošno ogrevanje:	Specialno ogrevanje:

<p>Lahkoten tek na različne načine (dodamo kroženje z rokami, zamahovanje z rokami, hopsanje, tek z brcanjem pet v zadnjice.</p> <p>Elementarna igra črni mož Določimo učenca, ki je črni mož, ostali učenci mu stojijo nasproti. Črni mož reče: "Kdo se boji črnega moža?" ter steče proti učencem ter jih skuša čimveč ujeti (ujame jih z dotikom), vendar se pri tem lahko premika le naprej, levo in desno. Nato se učenci, ki so ujeti skupaj s črnim možem primejo za roke in v koloni lovijo preostale učence. Igra je končana, ko so ujeti vsi učenci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (10x v obe smeri) - zasuki glave levo, desno (10x) - vertikalni zamahi z rokami (10x izmenično leva, desna roka) - horizontalni zamahi z rokami (10x – 2x skrčeni komolci, 2x roke iztegnjene v komolcih) - zasuki trupa v vodoravnem položaju z odročeni rokami (10x – z levo roko dotik prstov desne noge in obratno) - izmenično prednoženje leve in desne noge ter dotik prstov na nogi z obema rokama (10x) - predklon z rokami do tal in vzravnavna (10x) - zibanje v izpanem koraku (10x vsaka noga) - počepi (10x) - visoki sonožni poskoki (10x)
GLAVNI DEL	
<p>Snovna priprava:</p> <p>Splošno vzdržljivost največkrat razvijamo z vadbo teka. Le –ta, kot najbolj naraven način gibanja, postaja vse pomembnejši dejavnik kakovosti življenja sodobnega človeka. Tek je poleg hoje najbližji in najbolj dostopen način gibanja. Zaradi tega postaja vse bolj razširjeno sredstvo v različnih oblikah športnih dejavnosti, zlasti v okviru športne vzgoje na šolah.</p> <p>Vzdržljivostni tek ima v vadbenem programu znotraj športne vzgoje poseben položaj. Potrebno ga je obravnavati manj kot atletsko disciplino in bolj kot sredstvo za razvoj življenjsko vitalnih funkcij delovanja srčno – žilnega in dihalnega sistema (aerobnih zmogljivosti).</p> <p>Mete prištevamo med prirodna gibanja, ki pa so kot atletske discipline izredno zahtevni z vidika koordinacije oziroma tehnike. Prav zaradi kompleksne gibalne strukture in zahtevnega učenja je uporabnost metov v šolski športni vzgoji nekoliko manjša. Večji interes in učinkovitost vadbe lahko dosežemo z različnimi nadstandardnimi oblikami metov. Z vidika razvoja motoričnih sposobnosti so za to posebej primerni meti težke žoge, žogice ali palic različnih dolžin in teže.</p> <p>Z meti vplivamo na transformacijo številnih motoričnih sposobnosti, pri čemer je potrebno posebej izpostaviti razvoj moči, koordinacije, gibljivosti in preciznosti, kadar gre za mete v določen cilj.</p> <p>Pri atletiki poznamo skok v višino in skok v daljino. V 1. triletju osnovne šole učenci brez težav skačejo eno- ali sonožno, na mestu ali v gibanju. Pri vadbi skakanja otrok (učenec) razvija odzivno moč, ravnotežje, koordinacijo gibanja in pogum, zlasti pri skokih v globino, ki so za otroke še posebno atraktivni.</p>	
<p>Metodična priprava:</p>	
<p>Po pripravljalnem delu pripravimo posamezne postaje:</p> <p>1. postaja: vzdržljivostni tek</p> <p>Učenci tečejo po dolžini telovadnice ali igrišča, pri oznaki pričnejo s hojo. Nadaljujejo z delom proge, kjer lahko uporabijo poljubno gibanje razen hoje (hopsanje, tek z brcanjem pet v zadnjico, skiping, lahko tudi različni poskoki)</p> <p>2. postaja: met žogice</p> <p>Potrebujemo vedro s teniški žogicami. Učenci se postavijo za črto, ki je 6 - 7m oddaljena od stene. Postavijo se v položaj za met: roka s katero mečejo žogico je rahlo zaklonjena in nekoliko pokrčena v komolcu, noga, nasprotna roki s katero mečejo, je postavljena pred drugo nogo. Sledi met žogice, kjer učenci z zamahom roke nazaj in naprej vržejo žogico v steno. Na steni z lepilnim trakom označimo pas širok približno 1m, kamor skušajo učenci usmeriti žogico. Žogico nato poskušajo ujeti z odbojem od tal.</p> <p>3. postaja: prepustimo se domišljiji</p> <p>Postavimo različne športne rekvizite (na tla položimo nekaj blazin, obroče, kije, palice, stojala za obroče in palice, žoge). Pustimo, da se učenci sami odločijo, kaj bodo na postaji vadili in kako bodo uporabili različne športne rekvizite.</p> <p>4. postaja: poskoki</p> <p>Potrebujemo pokov švedske skrinje in en vmesni del skrinje, polivalentne blazine, gumijaste talne oznake ali lepilni trak, plastične klobučke. Učenci opravljajo različne poskoke: s pokrova švedske skrinje skačejo v globino, z gumijastimi talnimi oznakami ali lepilnim trakom označimo "jarek", ki ga sonožno preskakujemo. S</p>	

klobučki označimo še stezo, kjer učenci poskakujejo sonožno ter po eni nogi.	
<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (lahkoten tek: 2 min, elementarna igra: 3 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min (vadba na vsaki postaji: 7,5 min) - sklepni del: 5 min 	<p>Organizacijska priprava:</p> <p>The diagram shows a rectangular track with four stations. Station 1 is at the top left, labeled 'start'. Station 2 is at the bottom right, with a distance of '6-7m' indicated. Station 3 is at the bottom center, and Station 4 is at the middle left. Arrows indicate a clockwise path: 'tek' (run) from 1 to 2, 'hoja' (walk) from 2 to 3, 'poljubno gibanje' (free movement) from 3 to 4, and 'tek' from 4 back to 1. Station 3 has a rectangular obstacle and two circles. Station 2 has a vertical line. Station 4 has a horizontal line.</p>
SKLEPNI DEL	
Pospravljanje in umiritev. Pogovor in analiza ure z učenci.	

11. vadbena enota

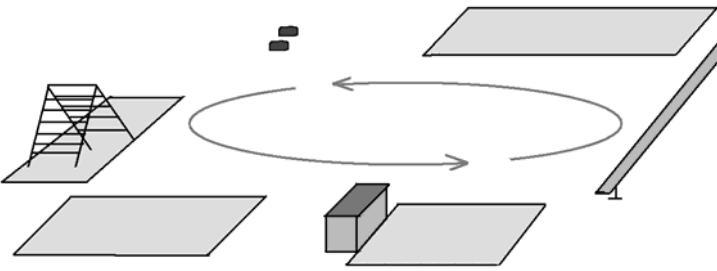
VSEBINA URE: NARAVNE OBLIKE GIBANJA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - koordinirano izvajati različne oblike hoje po vseh štirih - pravilno izvesti različne poskoke <p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - krepiti mišice rok in nog - razvijati splošno vzdržljivost <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - krepiti občutek povezanosti z drugimi člani v skupini - navajati na kolektivno delo - spodbujati fair play
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - hoja po vseh štirih - tek - sonožni poskoki - plazenje, lazenje - hoja v čepu - poskoki po eni nogi
UČNE OBLIKE	frontalna: štafete
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	tabla ali kartoni za zapisovanje rezultatov
ORODJA IN PRIPOMOČKI	kiji ali zastavice, obroči in stojala za obroč, blazine
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
<p>Splošno ogrevanje: Elementarna igra: ovce, volkovi, lovec</p> <p>V skupini (nekaj) večina igralcev predstavlja ovce, npr. 3 so volkovi in 1 je lovec. Volkovi in lovec stoje ob steni ali se skrijejo za kakšen rekvizit; ovce se pasejo na travniku (igrišče). Naenkrat se po vseh štirih priplazijo volkovi, polove ovce in jih pomore. Nato pride lovec in z žogico postrelja volkove. Nato določimo nove volkove ter drugega lovca in igra se ponovi.</p>	<p>Specialno ogrevanje:</p> <p>Kompleks gimnastičnih vaj v paru:</p> <p>-Raztezne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z rokami (dela vsak zase – zrcalno), - odkloni v stoji hrbtno drug proti drugemu, - zasuki v stoji hrbtno drug proti drugemu, - učenci v parih stojijo drug proti drugemu; par se drži za obe roki; na znak dvigneta roki, ki sta na isti strani, in se zavrtita pod njima, - ista vaja kot prej, le da se pod roko vrti le eden, drugi pa stoji na mestu, - predkloni v sedu raznožno – po dva sedeta raznožno drug proti drugemu in se primeta za roke; en otrok se nagne nazaj in s tem potegne drugega proti sebi.

	<p>-Krepilne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - počepi na eni nogi – pari se držijo za roke in izvajajo počepe (enkrat eden, drugič drugi), - dvigovanje trupa – eden v paru drži drugega za noge, drugi pa dviguje trup (noge so pokrčene, medtem ko so roke prekrižane na prsih), - sonožni poskoki iz čepa – učenca se držita za roke, obrnjena sta drug proti drugemu: eden počepne in sonožno skoči navzgor; drugi v razkoračni stoji čaka partnerja, da doskoči, in takrat vajo ponovi.
GLAVNI DEL	
<p>Snovna priprava:</p>	
<p>Štafete</p>	
<p>Uporabljam jih predvsem pri delu z mlajšimi starostnimi skupinami, v glavnem delu vadbene ure, praviloma pri utrjevanju in ponavljanju, za sprostitev pa lahko organiziramo tudi tekmovanje. Učence razdelimo v več skupin (4 do 8), odvisno od števila učencev, vsebine in velikosti prostora. Vzporedno naj bo aktivnih čim več učencev. Čakanje v skupini je dopustno le takrat, ko so naloge težke in zahtevajo veliko obremenitev. Pri utrjevanju so skupine homogene, sposobnejši imajo zahtevnejše naloge, slabši pa preprostejše. Če organiziramo tekmovanje, učence razdelimo v heterogene skupine, ki so med seboj enakovredne po sposobnostih in znanju. V posamezni koloni naj bo največ pet učencev.</p>	
<p>Metodična priprava:</p>	
<p>Učence razporedimo v 4 ali 5 homogenih skupin (število, znanje, sposobnosti vadečih) po 4 učence v vsaki skupini. Vsaka skupina si določi svoje ime (npr. Medvedki).</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Pajki 	
<p>Ekipe so postavljene v kolonah za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Približno 3m od startne črte vzporedno postavimo obroče v stojalu, obroče postavimo še na naslednjih treh metrih. Na startni znak prvi iz vsake skupine prične s hojo po vseh štirih z nogami naprej in hrbtom obrnjenim proti tlam, zleze skozi obroče ter prečka črto na devetih metrih (polovica odbojarskega igrišča). Ko prečka omenjeno črto, se obrne in steče nazaj. Štafeto preda z dotikom naslednjega tekmovalca. Naloga je zaključna, ko z njo opravijo vsi člani skupine.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Sonožni poskoki 	
<p>Ekipe so postavljene v kolonah za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Na startni znak prvi iz vsake skupine začne sonožno poskakovati do obroča (sredina odbojarskega igrišča), skoči vanj, počepne, prime obroč in ga vodi čez telo (od nog do rok iztegnjenih nad glavo) ter ga položi na tla, se obrne in steče do naslednjega v skupini in mu z dotikom preda štafeto. Naloga je zaključena, ko z njo opravijo vsi člani skupine.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Živalski vrt 	
<p>Ekipe so postavljene v kolonah za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Na startni znak prvi iz vsake skupine steče do blazine (postavljena je na treh metrih) ter se po njej splazi (spremeni se v kačo), nadaljuje s hojo po vseh štirih (z glavo naprej, trebuh je obrnjen proti tlam – predstavlja medveda), pri kiju (ali zastavici) se obrne, steče do blazine, kjer hodi v čepu (spremeni se v raco) ter steče do naslednjega v skupini in mu preda štafeto z dotikom. Naloga je zaključena, ko z njo opravijo vsi člani skupine.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Poskoki po eni nogi 	
<p>Ekipe so postavljene v kolonah za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Na startni znak prvi iz vsake skupine prične skakati po eni nogi do kija ali zastavice (polovica odbojarskega igrišča – 9m), se obrne, zamenja nogo in odskaklja do naslednjega v skupini ter mu z dotikom preda štafeto. Naloga je zaključena, ko z njo opravijo vsi člani skupine.</p>	
<p>Da bo vadba bolj intenzivna, lahko učenci vsako štafeto opravijo dvakrat zapored. Po vsaki opravljeni nalogi skupinam razdelimo točke. Skupina, ki zmagata dobi 4 točke, druga dobi 3 točke, tretja 2 točki in četrta 1 točko (ne dajemo negativnih točk, vsaka skupina dobi točke). Te točke zapisujemo na tablo ali list papirja.</p>	

<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min - sklepni del: 5 min 	<p>Organizacijska priprava:</p>
SKLEPNI DEL	
<p>Slavnostna razglasitev rezultatov. Postavimo oder za zmagovalce ter vsem skupinam podelimo priznanja (diplome) za osvojeno mesto. Priloga 1.</p>	

12. vadbeni enota

VSEBINA URE: NARAVNE OBLIKE GIBANJA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - utrditi in izpolniti različne oblike naravnih oblik gibanja gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - izpopolnjevati koordinacijo telesa - krepiti mišice nog in rok - razvijati splošno vzdržljivost čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - premagovati strah in krepiti samozavest z vadbo plezanja in skoki v globino
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - hoja po gredi (različni načini) - plazenje, lazenje - poskoki po eni nogi - plezanje po A – lestvi - hoja po štirih (na različne načine) - sonožni poskoki - skok v globino
UČNE OBLIKE	frontalna: poligon
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	sličice z različnimi živalmi (za sklepni del)
ORODJA IN PRIPOMOČKI	nizka gred, blazine, talne oznake, švedska skrinja, mehka blazina, A – lestev, mehke žoge (ogrevanje), jogurtovi lončki (sklepni del)
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod:	
Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Kepanje, smučanje, sankanje Otroci se prosto gibljejo po prostoru. Na povelje KEPANJE poskušajo z žogo zadeti	Specialno ogrevanje: <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (10x v obe smeri) - kroženje z rokami (10x v obe smeri) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste

<p>druge otroke, na povelje SMUČANJE položijo žogo na tla in jo preskakujejo v levo in desno (slalom). Na povelje SANKANJE se usedejo na žogo in skušajo obe noge dvigniti v zrak, brez da bi pri tem padli z žoge.</p>	<p>(10x)</p> <ul style="list-style-type: none"> - predklon z rokami do tal in vzravnavo (10x) - kroženje s trupom (10x v obe smeri) - zibanje v izpadnem koraku (10x vsaka noga) - kroženje s koleno (10x v obe smeri) - kroženje z gležnji (10x v obe smeri) - dvigovanje trupa ("trebušnjaki") (10x) - dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x)
GLAVNI DEL	
<p>Snovna priprava:</p> <p>Poligon je izredno učinkovit pri mlajših starostnih skupinah in ne omogoča izrazite individualizacije dela. Z vsebinami razvijamo predvsem gibalne sposobnosti in utrjujemo gibalna znanja. Oblikujemo ga v obliki kroga ob robu telovadnice. Na eni vadbeni uri je mogoče sestaviti dva poligona, ki potekata neodvisno in sta prilagojena različnim skupinam učencev. Učenci izvajajo naloge v koloni na ta način, da se postopoma pomikajo naprej po pripravljeni stezi, kjer so postavljene naloge. Uporabimo ga lahko tudi zunaj, na snegu v vodi. Med vadbo nenehno spremljamo potek izvajanja nalog in odpravljamo kritična mesta, kjer prihaja do zastojev (pripravimo vzporedna mesta, npr. dodamo še eno gred).</p>	
<p>Metodična priprava:</p> <p>Skupaj z učenci pripravimo poligon. Učenci najprej hodijo po nizki gredi, sestopijo in nadaljujejo s plazenjem po blazinah, poskakujejo po eni nogi do oznake (gumijaste nogice) ter nato nadaljujejo s poskoki po drugi nogi. Sledi plezanje po A – lestvi (gor in dol), hoja vzvratno po vseh štirih. Na koncu blazine vstanejo in se obrnejo ter nadaljujejo s sonožnimi poskoki splezajo na švedsko skrinjo in seskočijo na mehko blazino. Po nekaj ponovitvah lahko naloge spremenimo (npr. po gredi hodijo bočno ipd.).</p>	
<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (elementarna igra: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 25 min (vadba na poligonu); - sklepni del: 10 min 	<p>Organizacijska priprava:</p> 
SKLEPNI DEL	
<p>Pospravljanje poligona. Igra pantonima: učenci sedijo na tleh. Izberemo pet prostovoljcev, ki se postavijo k petim lončkom. Prvi izmed njih si izbere lonček, pogleda, katera žival je naslikana pod njim, in sličico prekrije. Obrnjen proti drugim posnema narisano žival, pri čemer ne sme uporabljati glasu. Ko nekdo skrito žival ugane, nastopi naslednji pantonimik.</p>	

5.2.1 LETNA PRIPRAVA NA POUK ŠPORTNE VZGOJE V 2. RAZREDU – CILJI

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none"> ➤ skrbeti za pravilno telesno nalogo z izbranimi nalogami (različne oblike hoje, poskoki, skoki, gimnastične vaje...) ➤ razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja (različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, plezanja, valjanja, visenja, nošenja, potiskanja, kotaljenja...), igrami, štafetami, poligoni in drugimi prvinami različnih športnih zvrsti ➤ razvijati orientacijo v omejenem prostoru (različne igre, vadba z različnimi rekviziti...), obvladovanje telesa v različnih nevsakdanjih položajih (osnove akrobatike), usklajeno in koordinirano delo rok in nog s skladno in pravilno izvedbo enostavnih in sestavljenih gibanj na mestu ter v gibanju (igre z žogo, osnove akrobatike, naskok v klek in čep) in v različnih položajih na širši in ožji površini (različne oblike hoje in poskoki na švedski klopi, gredi) ➤ razvijati koordinacijo gibanja z gibalnimi nalogami, posnemanji in plesnimi igrami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi ➤ z različnimi igrami in drugimi dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami (pohod, sproščen tek v naravi, orientacijski pohod...) razvijati splošno vzdržljivost ➤ spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti (različni poligoni, vadba po postajah, individualno delo)
osvajanje in izpopolnjevanje različnih gibalnih znanj
<p>Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ spoznati različne položaje telesa (stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora...) ➤ sproščeno izvajati naravne oblike gibanja v različnih pogojih izvedbe (različne oblike hoje in teki, meti, skoki, poskoki, valjaja, lazenja, plazenja, plezanja, visenja, nošenja...) ➤ posnemati predmete, živali, pojave in pojme v naravi z igro (pantonima) ➤ izražati občutke z gibanjem in se skladno gibati ob različnih glasbenih spremljavah (rajalne ljudske in družabne igre, improvizacija na gibalne teme in različne zvrsti glasbe) ➤ spoznati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji...) ➤ spoznati in se učiti osnovnih elementov atletike z igro (sproščen in koordinira tek v naravi, štafetne igre z elementi tekov, skokov, metov, preskakovanje razdalje s kratkim zaletom, enonožnim odzivom in sonožnim doskokom, skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom, mati žogice v cilj in v daljino) ➤ pridobivati različne gibalne izkušnje in znanja s prvinami gimnastike (gimnastične vaje, osnove akrobatike, različni poligoni, preskoki, vaje v vesi, hoja in poskoki na gredi, ritmični skoki in obrati, razovka, preskakovanje kolebnice na mestu) ➤ spoznati in učiti se gibanj z različnimi žogami (poigravanje z različnimi žogami z roko, nogo, glavo, palico ali loparjem, nošenje in kotaljenje ene ali več žog na različne načine, zadevanje različnih ciljev z roko, nogo, palico ali loparjem, podajanje in lovljenje žoge z eno roko, obema rokama, nogo na mestu in v gibanju, štafetne igre z žogo, izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo: podajanje žoge v dvojicah, igra "prek jarka", podajanje žoge z nogo v igri "pepček", odbojka prek vrvice z balonom...) ➤ spoznati otroške plesne in plesne igre ➤ naučiti se vsaj ene izmed tehnik plavanja do stopnje znanja preplavanja 25m ➤ spoznati zimske športe (različne igre na snegu, sankanje, drsanje)
seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
<ul style="list-style-type: none"> ➤ seznaniti se s primernim športnim oblačilom in obutvijo ➤ znati poimenovati položaje telesa (stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora...) in gibe (ročiti: predročiti, odročiti, zročiti, vzročiti, priročiti; nožiti: prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti; kloniti: predkloniti, odkloniti, zakloniti) ➤ spoznati različne športne naprave, orodja in pripomočke (klop, koza, gred, žrd, blazine, žoge, kiji, obroči...) ➤ razumeti preprosta pravila elementarnih in drugih iger ➤ poznati in upoštevati osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, bazenu... ➤ razumeti pomen pravilne drže telesa, telesne nege in higijene

prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja													
<ul style="list-style-type: none"> ➤ z igro spodbujati veselje do športne dejavnosti ter postaviti temelje za pozitivno motiviranost do športnih dejavnosti in kasnejše pravilno vrednotenje športa ➤ z različnimi nalogami (razne igre, ples itd.) razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost ➤ razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju telesa (gimnastični elementi, osnove atletike) in izražanju z gibanjem (ples, gimnastično-ritmični elementi) ➤ z različnimi igrami spodbujati strpno in prijateljsko vedenje, oblikovati pozitivne vedenjske vzorce ➤ privzgojiti osnovne higienske navade (pomen ustrezne športne opreme, tuširanje) ➤ z različnimi športnimi dejavnostmi v naravi razvijati kulturni odnos do narave in okolja 													

Časovna razporeditev učne snovi – število ur:

vsebina	september				oktober				november				december			
naravne oblike gibanja in igre	1	2	1	1									2			
atletska abeceda	1	1	2	2												
gimnastična abeceda														3	3	
plesne igre						1	1		1	1	1	1				
igre z žogo					2	2	2		2	2	2	2	1			
plavalna abeceda																
ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih ter telesnih značilnosti	1															
zlati sonček					1											

vsebina	januar				februar				marec				april			
naravne oblike gibanja in igre												3				
atletska abeceda													3	3	1	
gimnastična abeceda	3	3	3													
plesne igre					1	1	1		1	1						
igre z žogo					2	2	2		2	2	3					
plavalna abeceda																
ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih ter telesnih značilnosti															2	
zlati sonček				3												

vsebina	maj				junij				skupaj
naravne oblike gibanja in igre		1	2	2					15
atletska abeceda	3	2	1	1					20
gimnastična abeceda									15
plesne igre									12
igre z žogo									27
plavalna abeceda					3	3	3		9
ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih ter telesnih značilnosti									3
zlati sonček									4

Vsebine in standardi znanja

TEMATSKI SKLOP: naravne oblike gibanja in igra			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
september	5	Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja.	Zakaj se ogrevamo.
december	2	Igre z različnimi vzgojnoizobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije gibanja z izvajanjem naravnih oblik	Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.

		gibanja (teki, skoki, meti, plazenja, lazenja, plezanja...), razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje.	
marec	3	Naravne oblike gibanja, igre z različnimi vzgojnoizobraževalnimi cilji (popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo ter družabnost).	Kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.
maj	4	Naravne oblike gibanja (v obliki poligonov in štafet), elementarne igre za razvoj koordinacije gibanja, hitrosti, gibljivosti, natančnosti, socializacijske igre.	Kaj pomeni biti, gibljiv, natančen in hiter; vrednotenje skupinskega dosežka, pomoč soigralcem, dosežek posameznika in skupine.
standard znanja			
Učenci skladno in sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja skladno z navodili. Upoštevajo pravila iger. Razumejo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen, vzdržljiv.			

TEMATSKI SKLOP: atletska abeceda			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
September	6	Sproščen tek in hoja v naravi. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov.	Ritem teka, pravila in spoštovanje iger.
april	7	Preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odrivom. Preskakovanje razdalje (jarek) s kratkim zaletom, enonožnim odrivom in sonožnim doskokom. Skok v daljino z mesta s sonožnim odrivom. Naskoki na orodje z enonožnim odrivom in kratkim zaletom. Meti žogice v cilj in v daljino.	Zalet (začetni položaj), odriv, doskok, naskok, merjenje razdalja.
maj	7	Meti žogice v cilj in v daljino. Hoja in tek v naravi. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov.	Ritem teka, pravila in spoštovanje iger.
standard znanja			
Učenci sproščeno in koordinirano tečejo dalj časa v pogovornem tempu, znajo skočiti po kratkem zaletu in enonožnem odrihu ter sonožno doskočiti, skočijo tudi z mesta s sonožnim odrivom. Mečejo žogico v cilj in daljino.			

TEMATSKI SKLOP: gimnastična abeceda			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
december	6	Gimnastične vaje. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni z večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj.	Poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, čep, klek, vesa, opora...). gimnastične vaje – nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti).
januar	9	Preskoki: preskakovanje klopi, skrinja vzdolž (100 cm) – naskok v klek in čep. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi, koleb. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, obrat sonožno, poljubni seskoki. Ritmika: skoki, obrati, razovka. Preskakovanje kolebnice na mestu.	Pojmi orientacije v prostoru: naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno).
standard znanja			
Učenci znajo pravilno izvesti osnovne gimnastične vaje, tekoče in varno izvedejo preval naprej, hojo po nizki gredi, sonožno preskakovanje kolebnice.			

TEMATSKI SKLOP: plesne igre			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
oktober	2	Ponazarjanje gibanja ob notranjih (podoživljanje čustvenih stanj, funkcionalnih lastnosti predmetov in lastnega telesa) in zunanjih (različne vrste glasbe, različni predmeti, drobno orodje) spodbudah. Otroški plesi.	Vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju.
november	4	Rajalne ljudske in družabne igre. Plesni koraki preprostih ljudskih in družabnih plesov.	Ljudski plesi in običaji na Slovenskem.
februar	3	Rajalne ljudske in družabne igre. Plesni koraki preprostih ljudskih in družabnih plesov. Osnove	Ljudski plesi in običaji na Slovenskem.

		nekaterih plesnih tehnik.	
marec	2	Improvizacija na gibalne teme in različne zvrsti glasbe.	Vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju.

standard znanja

Učenci obvladajo gibanje na mestu in v prostoru z menjavanjem smeri v enostavnem ritmu. Gib povezujejo z raznovrstno glasbeno spremljavo. Poznajo preproste gibalno – rajalne igre, družabno – plesne igre ter zaplesati improvizacijo na različne teme. Zaplesati znajo nekatere preproste ljudske in družabne plesne.

TEMATSKI SKLOP: igre z žogo

mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
oktober	6	Poigravanje z različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali loparjem (na mestu ali v gibanju). Nošenje in kotaljenje ene ali več žog z roko ali ного, naravnost in s spremembami smeri. Različne podaje. Zadevanje cilja z žogo. Štafetne igre z žogo. Izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre.
november	8	Nošenje in kotaljenje ene ali več žog z roko ali ного, naravnost in s spremembami smeri. Različne podaje. Zadevanje cilja z žogo. Štafetne igre z žogo. Izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre.
december	1	Podajanje in lovljenje žog z eno roko, obema rokama, ного na mestu ali v gibanju.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre.
februar	6	Različni načini poigravanja z žogo. Štafetne igre z žogo, elementarne in male moštvene igre z žogo.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre.
marec	7	Različni načini poigravanja z žogo. Štafetne igre z žogo, elementarne in male moštvene igre z žogo.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre.

standard znanja

Učenci znajo zanesljivo voditi, podati in ujeti žogo. Z žogo znajo zadeti različne cilje. Poznajo različne preproste elementarne igre z žogo in nekatere male moštvene igre z žogo.

TEMATSKI SKLOP: plavalna abeceda

mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
junij	9	Hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami. Vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Skakanje na noge v ne preveč globoko vodo. Povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi. Vaje za varnost v globoki vodi in osnovna tehnika plavanja prsno ali kravl ali hrbtno.	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni ukrepi. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in vzdrževanja higiene v vodi ter zunaj nje.

standard znanja

Učenci so prilagojeni na vodo, drsijo v vodi z lahtmi naprej in v tem položaju vztrajajo nekaj sekund. Preplavajo 5 do 10m v poljubni tehniki.

TEMATSKI SKLOP: izletništvo in pohodništvo

mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
september	4	Pohodniški športni dan Stranje-Sneberje-Stranje; nezahteven, bolj ali manj položen teren skozi gozd.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje tekočine). Spoznavanje okolice, po kateri poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje. Opomba: izdelava plakata na temo pohoda – uporaba sličic živali, ki jih učenci spoznajo na pohodu.
april	4	Pohodniški športni dan Stranje-Brezje-Stranje; do Brezij se pot skozi gozd in travnik pretežno vzpenja.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje tekočine). Spoznavanje okolice, po kateri poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje.

standard znanja
Učenci poznajo opremo za hojo in pravila varne hoje.

TEMATSKI SKLOP: ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti

mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
september	1	ugotavljanje, vrednotenje in spremljanje gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost).	Uporaba različnih merskih enot za merjenje časa in razdalje.
april	2	Ugotavljanje, vrednotenje in spremljanje razvoja gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost) in telesnih značilnosti (ŠVK).	Zakaj spremljamo svoj telesni in gibalni razvoj.

standard znanja
Učenci poznajo nekatere gibalne naloge za razvoj posameznih gibalnih sposobnosti in merske enote za merjenje le-teh.

DODATNI PROGRAM ZLATI SONČEK

mesec	št. ur	praktične vsebine
oktober	1	Tek na 200 metrov.
januar	3	Deset sonožnih preskokov bočno čez nizko gred, vzravna v sed iz leže na hrbtu vsaj desetkrat v 20 sekundah, dva prevala naprej.

5.2.2 PRIPRAVE ZA POSAMEZNE ENOTE ŠPORTNE VZGOJE V 2. RAZREDU ZA MESEC OKTOBER

1. vadbeno enota

VSEBINA URE: ZLATI SONČEK – tek na 200 metrov	STOPNJA UČNEGA PROCESA: PREVERJANJE
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - utrditi elemente atletske abecede - sproščeno in koordinirano preteči 200 metrov gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - z vadbo teka razvijati splošno vzdržljivost čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - spodbujati veselje do športne dejavnosti in postaviti temelje za vrednotenje športa - razvijati vztrajnost
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - atletska abeceda - tek na 200 metrov
UČNE OBLIKE	<ul style="list-style-type: none"> - frontalna: poligon - individualna (tek na 200m)
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	različne označbe (plastični markerji – klobuki ali stožci) za pripravo poligona
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Žaba lovi muhe Izmed učencev določimo žabo, ki lovi muhe. Žaba lahko ujame muho le tako, da jo zadene z mehko teniško žogico, ki jo damo v spodnji del najlonskih nogavic ali je v mrežici, privezani na konec vrvi. Če žaba zadene	Specialno ogrevanje: <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (10x v obe smeri) - kroženje z rokami (10x v obe smeri) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste (10x)

<p>muho in spusti konec vrvi, muha ni ujeta. Ko je muha pravilno ujeta, postane žaba, prejšnja žaba pa muha. Lov se tako nadaljuje. Muhe bežijo po prostoru in morajo mahati z rokami, kot da letijo.</p> <p>Večkrat spremenimo način gibanja: učenci tečejo, sonožno poskakujejo, skačejo po eni nogi...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - predklon z rokami do tal in vzravnavo (10x) - kroženje s trupom (10x v obe smeri) - zibanje v izpadnem koraku (10x vsaka noga) - kroženje s kolena (10x v obe smeri) - kroženje z gležnji (10x v obe smeri) - visoki sonožni poskoki (10x) - počepi (10x)
GLAVNI DEL	
<p>Snovna priprava:</p> <p>Namen športnega programa Zlati sonček je najmlajše motivirati za gibalno dejavnost predvsem pa v njih vzpodbuditi željo, potrebo, navado po športni igrivosti v vseh starostnih obdobjih.</p> <p>Torej, namen športnega programa Zlati sonček je:</p> <ul style="list-style-type: none"> - obogatiti program redne gibalne oziroma športne vzgoje s sodobnimi športnimi vsebinami, v vseh letnih časih; - s privlačno likovno podobo in načinom izvedbe motivirati kar največ otrok, staršev in vzgojiteljic ter razrednih učiteljic za sodobno zasnovano športno vzgojo; - vzbuditi v otroško zavest željo, navado in potrebo po ukvarjanju s športom v vseh starostnih obdobjih. <p>Program ni tekmovanje, temveč igra, pravi cilj ni osvajanje medalje, ampak dejavnost sama. Pomembno je sodelovanje v programu in ne storilnost, zato je program zasnovan tako, da je vabljen in uresničljiv tudi za manj zmogljive. Izvajalci morajo največ pozornosti posvetiti igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Neuspešnih otrok naj ne bi bilo.</p> <p>Športni program Zlati sonček traja štiri leta in poteka na štirih ravneh. Vsebinsko se skozi te štiri ravni prepleta rdeča nit, tako da se vse štiri ravni smiselno povezujejo in dopolnjujejo. Program A se izvaja v vrtcu (zadnje leto pred vstopom v šolo), B, C in D programi pa v prvem triletju.</p> <p>C PROGRAM – 2. Razred osnovne šole</p> <p>Za šest opravljenih nalog v C programu dobi otrok veliko modro medaljo. Če katere naloge ne opravi, dobi diplomu Zlati sonček. Za vsako opravljeno nalogo dobi učenec nalepko, ki naj jo sam prilepi v knjižico.</p> <p>Naloge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dva izleta (enega jeseni in enega pomladi), - deset sonožnih preskokov bočno čez nizko gred, - met male žogice v cilj: z razdalje 5 m od desetih poskusov vsaj šestkrat zadene košarkarsko tablo, - vzravnavo v sed iz leže na hrbtu vsaj desetkrat v 20 sekundah, - dva prevala naprej, - tek na 200 metrov. 	
<p>Metodična priprava:</p> <p>Nalogo programa Zlati sonček – tek na 200 metrov, lahko izvedemo v sklopu atletske abecede – hoja in tek v naravi. Vadbeno uro opravimo na zunanjem igrišču. Učenci morajo biti primerno opremljeni (športna oprema, športni copati). Po uvodnem in specialnem ogrevanju učenci ponovijo nekatere elemente atletske abecede, ki so se jih že učili v sklopu atletske vadbe pri športni vzgoji. Pripravimo atletske vadbeni poligon: najprej lahkoten tek, nizki in visoki skipping, šprint (čim hitrejši tek), hoja, hopsanje, lahkoten tek ipd. Po vadbi poligona (ki ga učenci večkrat ponovijo) učence nekoliko "spočijemo" in jim razložimo nalogo Zlatega sončka – tek na 200 metrov. Povemo jim, da so se na to nalogo že pri vadbi atletike dobro pripravili ter naj jih le-ta nič ne skrbi. Tek na 200m je razdalja enega kroga okrog šole, ki ga bodo učenci pretekli.</p>	

<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min (vadba na poligonu približno 20 min) - sklepni del: 5 min 	<p>Organizacijska priprava:</p>
SKLEPNI DEL	
<p>V sklepnem delu se z učenci pogovorimo o njihovih občutkih med in po teku, razdelimo jim nalepke za opravljeno nalogo, ki jih prilepijo v knjižico.</p>	

2. vadbeno enota

VSEBINA URE: IGRE Z ŽOGO	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN	
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - naučiti in utrditi temeljna gibanja z žogo <p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvijati fino koordinacijo rok - razvijati koordinacijo celega telesa, natančnost in hitrost <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - spodbujati veselje do športne dejavnosti ter postaviti temelje za vrednotenje športa - oblikovati pozitivne vedenjske vzorce 	
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - spretnostne naloge z žogo - gimnastične vaje z žogo 	
UČNE OBLIKE	frontalna	
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor.	
POMAGALA		
ORODJA IN PRIPOMOČKI	mehke žoge, žogice za namizni tenis, palice, plastične hokejske palice, različni loparji	
PRIPRAVLJALNI DEL		
Uvod:		
Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.		
Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Pozdravi prijatelja	Specialno ogrevanje: Kompleks gimnastičnih vaj z žogami:	
<p>Vsak učenec ima svojo žogo, ki jo vodi z določeno (desno ali levo) roko (Dokler učenci ne obvladajo vodenja z roko, lahko izvajajo igre z vodenjem tako, da med gibanjem podajo žogo v tla z eno roko in jo po odboju ulovijo z obema rokama ali pa uporabijo drug način gibanja z žogo (kotaljenje ali vodenje z ного ali palico.) na omejeni igralni površini. Učenci vodijo žogo tako, da se na poti srečujejo. Ko se dva učenca srečata, se drug pred drugim sonožno zaustavita, primeta vsak svojo žogo z obema rokama, se z žogo dotakneta in rečeta: "Živijo!" Nato vodita žogo prek najbližje mejne črte, se vrneta vi igralno polje in ponovita prej opisano srečanje z drugim vrstnikom.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kroženje z rokami (žogo držimo v eni roki) (10x – obe roki) - odkloni (žogo držimo nad glavo z obema rokama – v vzročenu) v levo in desno (10x) - predkloni (žogo držimo z obema rokama v predročenu) k levi in desni nogi ter z dotikom tal na sredini (10x) - kroženje trupa (žogo držimo z obema rokama) (10x) - izpadni korak naprej z levo in desno ного (žogo držimo z rokama v predročenu) (10x) - izpadni korak v stran z levo in desno ного (žogo držimo z rokama v predročenu) (10x) - počepi (žogo držimo z rokama v predročenu) (10x) 	
GLAVNI DEL		
Snovna priprava:		
<p><u>Spretnostne naloge</u> z žogo so sestavljene iz temeljnih gibanj z žogo (nošenj, kotaljenj, vodenj, lovljenj, predajanj, podajanj, odbijan, metov in udarcev). Izvajamo jih pretežno na mestu ali v počasnem gibanju. Z</p>		

njimi razvijamo občutek za žogo in fino koordinacijo rok. Zajemajo tudi temeljna gibanja z žogo, ki sestavljajo posamezno športno igro. Z njimi učimo, utrjujemo in izpolnjujemo gibalne spretnosti z žogo ter razvijamo koordinacijske sposobnosti, natančnost in hitrost. Gimnastične vaje z žogo imajo enak pomen kot gimnastične vaje brez žoge, le da z njimi popestrimo gibanje. Hkrati imajo tudi enake značilnosti kot spretnostne vaje z žogo.

Metodična priprava:

Spretnostne in gimnastične vaje z žogo:

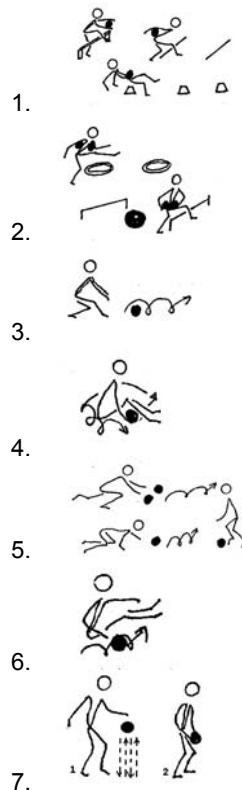
1. Učenec nosi žogo na najrazličnejše načine prek različnih ovir, pod njimi ali med njimi.
2. Učenec nosi dve žogi na najrazličnejše načine prek različnih ovir.
3. Učenec zakotali žogo, steče za njo in jo pobere s tal (z obema ali eno roko).
4. Učenec sedi in kotali žogo krožno pod nogami in za hrbtom.
5. Učenec kotali eno ali več žog z rokami, nogami, glavo ali mešano (stoje, kleče, po tleh, klopi...)
6. Učenec sedi, dvigne noge in zakotali žogo pod njimi na drugo stran.
7. Učenec vodi žogo na mestu. Če izgubi nadzor nad njo, jo ulovi z obema rokama in ponovno preide v vodenje.
8. Učenec vodi žogo med hojo in počasnim tekom. Če izgubi nadzor nad njo, jo ulovi z obema rokama in ponovno preide v vodenje.
9. Učenec vodi žogo s palico ali loparjem vijugasto med stojali.
10. Učenec vodi žogo na mestu tako, da spreminja višino odboja.
11. Učenec si predaja žogo iz roke v roko okoli ene in druge noge, okoli obeh nog, okoli bokov, trupa, vratu in glave.
12. Učenec izmenično dviga skrčeno nogo in si predaja žogo iz roke v roko pod stegnom.
13. Učenec spusti žogo na tla ali pa jo poda z obema rokama v tla. Po odboju od tal jo ulovi z obema rokama.
14. Učenec podaja žogo v steno na različne načine, tako da se mu odbije v roke (neposredno ali po odboju od tal). Oddaljenost od stene lahko postopoma povečuje.
15. Učenec podaja žogo v steno, jo po odboju ulovi in poda v tla. Ko jo po odboju od tal ulovi, začne znova. Podaja lahko na različne načine.
16. Učenec si poda žogo nad glavo in jo nad glavo ulovi z obema rokama.
17. Učenec večkrat odbije žogico za namizni tenis z loparjem (neposredno ali po odboju od tal).

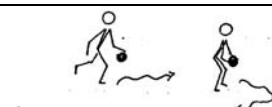
Učenci lahko izvajajo še druge načine gibanja z žogo (s hokejsko palico, palico, različnimi loparji...).

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:





8.



9.



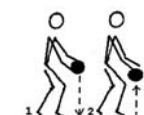
10.



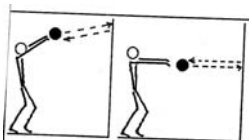
11.



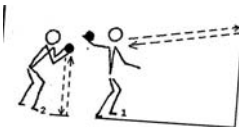
12.



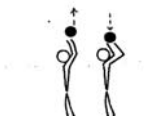
13.



14.



15.



16.



17.

SKLEPNI DEL

Igra: Smučarski sejem

Učenci sedijo ali stojijo v krogu. Eden reče "Kupite smučke, kupite smučke, imamo tudi drsalke" in poda žogo drugemu učencu. Ta reče "Kupite smučke, kupite drsalke, imamo tudi smučarske čevlje" in poda žogo naslednjemu itd.

Različice: spremenimo način podaje žoge (kotaljenje, metanje, prenašanje, vodenje itd.) ali spremenimo besedilo.

3. vadbeno enota

VSEBINA URE: IGRE Z ŽOGO	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN, UTRJEVANJE
CILJI	Znanje <ul style="list-style-type: none"> - naučiti in utrditi različne podaje gibalne sposobnosti - razvijati koordinacijo rok in nog - krepiti mišice trupa in nog čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - navajati na igro v skupin - spoštovanje pravil
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - različne podaje - igre z zadevanjem cilja
UČNE OBLIKE	frontalna: delo v skupinah, delo v parih
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	penaste žoge, velika žoga, kiji, klopi, jogurtovi lončki
PRIPRAVLJALNI DEL	
<p>Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.</p>	
<p>Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Jastreb in koklje</p> <p>Učenci vodijo žogo poljubno na omejeni igralni ploskvi. Na klic "jastreb" stečemo med učence. Z rokami ponazarjamo udarjanje s krili. Učenci, ki se znajdejo na naši (jastrebovi) poti, ulovijo (primejo) žogo, počepnejo in jo skrijejo pod kolena. Ko je "nevarnost" mimo, vstanejo in jo vodijo naprej.</p>	<p>Specialno ogrevanje: Kompleks gimnastičnih vaj z žogami: -Raztezne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podajanje žoge iz roke v roko (spredaj, za hrbtom), • žoga kroži okrog pasu in nog – držimo jo v desni roki in jo na hrbtu podamo v levo; žoga potuje tako od trupa do nog in narobe, • čelno kroženje z obema rokama hkrati (v rokah držimo žogo), • osmice v predklonu – žogo kotalimo med nogami tako, da rišemo osmice, • predklon v turškem sedlu – v turškem sedlu izvajamo predklon naprej tako, da se z žogo dotaknemo tal, • zamahi naprej in nazaj – žogo držimo v predročenu spredaj; ko izvajamo zamahe, se poskušamo spredaj s stopalom dotakniti žoge. <p>-Krepilne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • žoga se kotali – v sedlu z iztegnjenimi nogami položimo žogo na gležnje, nato noge dvignemo in žoga se zakotali v naročje, • poskoki z odbojem žoge v zrak (med skokom), • počepi z žogo vzročeno, • dvigovanje nog in rok (z žogo) v leži na trebuhu.
GLAVNI DEL	
<p>Snovna priprava: Podajanje žoge</p> <p>To gibanje omogoča sodelovanje med učenci. Uspešnost podajanja in lovljenja je odvisna od podajalca in tistega, ki lovi žogo. V začetku bo žoga učencem pogosto padla na tla. Navaditi jih moramo na to, da bo stekel za njo samo tisti, ki jo je izgubil.</p> <p>Igre z zadevanjem cilja</p> <p>Zadevanja različnih ciljev povzročajo učencem te starosti težave, ker imajo slabo tehniko metanja ali udarjanja, nizko raven pozornosti in so čustveno labilni. Igre zadevanja moramo izbrati po naslednjem zaporedju:</p>	

- igre, pri katerih zadevajo učenci negibljivi cilj z mesta,
- igre, pri katerih zadevajo učenci gibljivi cilj z mesta,
- igre, pri katerih zadevajo učenci negibljivi cilj med gibanjem,
- igre, pri katerih zadevajo učenci gibljivi cilj med gibanjem.

Razdaljo med učencem in ciljem postopoma večamo. Cilji so lahko postavljeni navpično (na tleh, steni), vodoravno (tla, višja ploskev) ali pa visijo.

Metodična priprava:

1. Različne podaje:

- podajanje z brcanjem žoge
- podajanje z obema rokama izpred prsi
- podajanje z obema rokama nad glavo
- podajanje z boljšo roko
- podajanje z nedominantno roko
- podaja z odbojem od tal
- met v koš (koš oblikujemo z rokami)

2. Zadevanje predmetov na klopi

Na sredino omejene pravokotne ploskve postavi učitelj švedsko klop. Nanjo postavi kije ali različne plastične predmete (lahko jih postavi tudi na črto, ki deli igralno površino). Polovica učencev se postavi za črto na levi strani klopi, druga polovica pa na desni strani. Vsaka skupina ima enako število mehkih žog, s katerimi poskušajo zadeti kije na klopi. Po metu lahko stečejo po katerokoli žogo v svojem polju, jo prenesejo za črto in nadaljujejo igro. Zadevajo lahko e izza črte! Zmaga skupina, ki potisne (v določenem času) več predmetov v nasprotnikovo polje.

3. Zadevanje žoge

Na sredino pravokotnika (4 x 6 m) postavi učitelj večjo žogo. Polovica učencev se postavi za črto na levi polovici pravokotnika, druga polovica pa na desni. Vsaka skupina ima enako število mehkih žog, s katerimi poskušajo zadeti veliko žogo. Po metu lahko vsak učenec steče po katerokoli malo žogo v svoji polovici igrišča, jo prenese za črto in nadaljuje igro. Pri tem se ne sme dotakniti velike žoge in ne sme ovirati drugih. Zadevajo lahko le izza svojih črt! Katera skupina bo uspela zakotaliti veliko žogo prek mejnih črt druge skupine?

4. Zadevanje gibljivega cilja

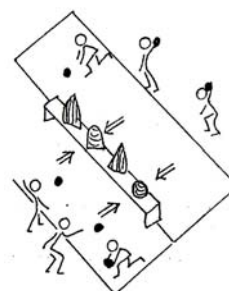
Učence razdelimo v dve skupini in jih razporedimo ob črtah 6 metrov širokega hodnika. Vsaka skupina ima enako število lahkih žog. V hodniku se giblje učenec ali kotali težka žoga, ki jo poskušajo učenci ob črtah zadeti. Po metu lahko stečejo v hodnik po katerokoli žogo, jo prenesejo za mejno črto in nadaljujejo igro. Velja le zadetek izza mejne črte! Zmaga skupina, ki je dosegla več zadetkov v določenem času ali pri enem prehodu učenca oziroma težke žoge skozi hodnik.

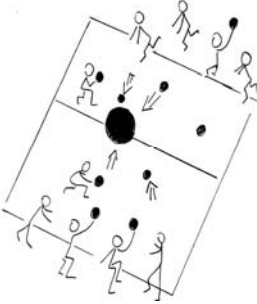
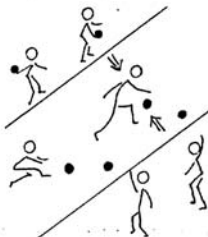
Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min
- **sklepní del:** 5 min

Organizacijska priprava:

- Različne podaje: učenci so v parih na razdalji približno 2 – 2,5 metra.
- Zadevanje predmetov na klopi:



	<p>- Zadevanje žoge:</p>  <p>- Zadevanje gibljivega cilja:</p> 
SKLEPNI DEL	
<p>Igra: sladoled Učence razdelimo v skupine po 4. Sedijo na tleh (en nasproti drugega). Vsi dobijo jogurtov lonček in po dva eno žogico. Drug drugemu si podajajo žogico (kepico sladoleda) in jo poskušajo ujeti v jogurtov lonček (kornet). Torej delajo sladoled.</p>	

4. vadbeni enota

VSEBINA URE: IGRE Z ŽOGO	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - utrditi in izpopolniti različna gibanja z žogo <p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - s štafetnimi igrami z žogo razvijati koordinacijo celega telesa, preciznost, hitrost in moč <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - spoznavati pravila iger - navajati na vadbo v skupinah in medsebojno sodelovanje - utrjevati samozavest posameznika s pomočjo timskega dela (navijanje, fair play)
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - Kotaljenje žoge med kiji - Prenašanje žogice na loparju - Zadevanje cilja - Ne izgubi žogice
UČNE OBLIKE	frontalna: štafete
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	tabla za zapisovanje rezultatov
ORODJA IN PRIPOMOČKI	mehke žoge, teniške žogice, kiji, obroči, blazine, teniški ali plastični loparji, kartonske škatle, nizke gredi ali švedske klopi, plastični klopučki ali stožci
PRIPRAVLJALNI DEL	
<p>Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.</p>	
<p>Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Ogenj</p> <p>Učenci nosijo, kotalijo ali vodijo žogo v omejenem prostoru. Eden izmed njih je "ogenj". Giblje se tja, kjer je največja gneča. Drugi se mu umikajo, da ne bi bili "opečeni".</p>	<p>Specialno ogrevanje: Kompleks gimnastičnih vaj z žogami: -Raztezne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podajanje žoge iz roke v roko (spredaj, za hrbtom), • žoga kroži okrog pasu in nog – držimo jo v desni roki in jo na hrbtu podamo v levo; žoga potuje tako od trupa do nog in narobe,

	<ul style="list-style-type: none"> • čelno kroženje z obema rokama hkrati (v rokah držimo žogo), • osmice v predklonu – žogo kotalimo med nogami tako, da rišemo osmice, • predklon v turškem sedlu – v turškem sedlu izvajamo predklon naprej tako, da se z žogo dotaknemo tal, • zamahi naprej in nazaj – žogo držimo v predročenu spredaj; ko izvajamo zamahe, se poskušamo spredaj s stopalom dotakniti žoge. <p>-Krepilne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • žoga se kotali – v sedlu z iztegnjenimi nogami položimo žogo na gležnje, nato noge dvignemo in žoga se zakotali v naročje, • poskoki z odbojem žoge v zrak (med skokom), • počepi z žogo vzročeno, • dvigovanje nog in rok (z žogo) v leži na trebuhu.
--	---

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

Štafetne igre so elementarne igre s poudarjenim tekmovalnim značajem. Pri njih vadeče razdelimo v več skupin, ki na določeni progi (razdalji) tekmujejo med seboj, katera bo hitreje in pravilneje opravila zadano nalogo. Člani ekip posamično in zaporedno odhajajo na progo, kjer skušajo doseči čim boljši rezultat ter tako prispevati h končnemu uspehu skupine. Uspeh ekipe je namreč odvisen od zavzetosti vsakega člana posebej, saj je končni rezultat le seštevek rezultatov, ki jih posamezniki dosežejo na progi. Zaradi posameznega in zaporednega pristopanja vadečih k izvedbi gibalnih nalog, pa štafetne igre vsekakor niso primerne za uporabo v uvodno pripravljalnem delu vadbene enote.

S štafetnimi igrami skušamo vplivati predvsem na razvoj moči, hitrosti in nekaterih pojavnih oblik koordinacije, zato načine gibanja in vsebino izberemo vedno glede na želeni učinek in zastavljene cilje. Vrsta štafetne igre namreč pogojuje optimalno število vadečih v skupini. Pri njihovi organizaciji zato uporabljamo tudi čimveč rekvizitov in orodij, ki so v izbranem okolju na voljo, tako da se čim bolj približamo optimalnemu številu skupin s primernim številom vadečih. V kolikor pa hočemo doseči pri vadečih želeni učinek vadbe, moramo vsako obliko štafetne igre v okviru iste vadbene enote večkrat ponoviti, saj metodika razvoja motoričnih sposobnosti in metodika motoričnega učenja zahtevata večkratno ponavljanje vadbenih vsebin. V prvi izvedbi se vadeči namreč šel seznanjajo z igro in spoznavajo svoje zmožnosti delovanja v njej, zato je tudi ne moremo upoštevati kot resno tekmo. Tako šele druga izvedba predstavlja resno tekmo za razvrstitev ekip, s tretjo ali še katero dodatno ponovitvijo, pa damo možnost še ostalim ekipam, da se bolj potrudijo in tudi same poskusijo doseči zmago.

Metodična priprava:

Učence razporedimo v 4 ali 5 homogenih skupin (število, znanje, sposobnosti vadečih) po 5 učencev v vsaki skupini. Vsaka skupina si določi svoje ime (npr. Medvedki).

- Kotaljenje žoge med kiji

Skupine so urejene v kolonah za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Na znak prvi iz vsake skupine prične z rokami kotaliti žogo med kiji, stopi na blazino (približno na razdalji 6-7 metrov), kjer naredi z žogo v predročenu tri počepe in steče nazaj ter z dotikom preda štafeto naslednjemu v skupini. Največ točk dobi ekipa, ki prva opravi nalogo.

- Prenašanje žogice na loparju

Skupine so urejene za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Na znak prvi iz vsake skupine začne nositi žogico na teniškem loparju (lahko tudi plastičen lopar), z žogico in loparjem stopi čez nizko oviro, gre skozi obroč, steče do blazine, kjer odloži lopar in žogico ter steče nazaj do naslednjega v skupini, kjer mu z dotikom preda štafeto. Naslednji v skupini najprej steče do blazine in loparja z žogico ter nadaljuje z nalogo v obratnem vrstnem redu (gre skozi obroč, prestopi oviro), ter preda štafeto (naslednjemu izroči lopar in žogico). Če vadeči med nalogo izgubi žogico, jo mora pobrati in nadaljevati nalogo tam, kjer je izgubil žogico. Največ točk dobi ekipa, ki prva opravi nalogo.

- Zadevanje cilja

Skupine so urejene za startno črto (krajša stranica odbojbarskega igrišča). Na znak prvi iz vsake skupine začne skakati po eni nogi (žogo drži z obema rokama v predročenu) do obroča, skoči vanj, stopi na obe nogi, vrže žogo nad glavo in jo ujame, stopi iz obroča ter nadaljuje s poskoki po drugi nogi (žogo drži z obema rokama v predročenu) do plastičnega klobučka sli stožca, stopi na obe nogi in cilja v kartonsko škatlo (največkrat 3-krat), prime žogo in steče nazaj ter z dotikom preda štafeto naslednjemu v ekipi. Največ točk dobi ekipa, ki prva opravi nalogo.

- Ne izgubi žoge

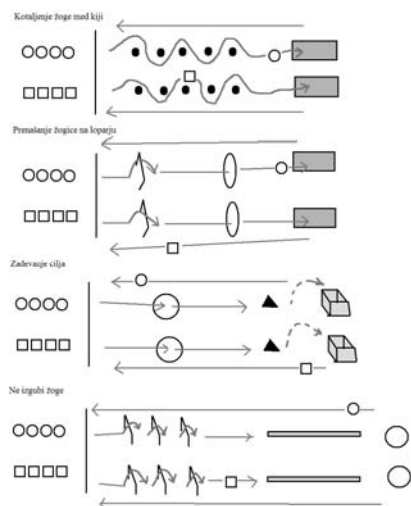
Skupine so urejene za startno črto (krajša stranica odbojbarskega igrišča). Na znak prvi iz vsake skupine začne preskakovati nizke ovire (žogo drži v vzročenu z obema rokama), nato nadaljuje po vseh štirih z nogami naprej, hrbet je obrnjen proti tlom, na trebuhu prenaša žogo. Ko pride do nizke gredi, žogo z roko kotali po njej (sam gre ob gredi), nato stopi v obroč in vrže 3-krat nad glavo žogo in jo ujame. Če vadeči med nalogo izgubi žogo, jo mora pobrati in nadaljevati nalogo tam, kjer jo je izgubil. Nato steče nazaj ter z dotikom preda štafeto naslednjemu v vrsti. Največ točk dobi ekipa, ki prva opravi nalogo.

Da bo vadba bolj učinkovita, učenci vsako štafeto opravijo dvakrat zapored. Po vsaki opravljeni nalogi (po 2. ponovitvi) skupinam razdelimo točke. Točke razdelimo tako, da nobena skupina ne ostane brez točk, torej skupina, ki najhitreje opravi nalogo dobi toliko točk kot je skupin, vsaka naslednja pa eno točko manj. Te točke zapisujemo na tablo ali list papirja.

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:



SKLEPNI DEL

Slavnostna razglasitev. Postavimo oder za zmagovalce ter vsem skupinam podelimo priznanja (diplome) za osvojeno mesto. Priloga 1 ali 2.

5. vadbena enota

VSEBINA URE: IGRE Z ŽOGO	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - utrditi različna gibanja z žogo z različnimi rekviziti - spoznati in utrditi osnovne elemente iger z žogo gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - razvijati koordinacijo telesa - razvijati orientacijo v prostoru - razvijati aerobne in anaerobne sposobnosti čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - navajati na redno športno vadbo - vzbuditi veselje in zanimanje za športno vadbo
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - odbijanje žog z različnimi loparji - metanje žoge na koš - vodenje žoge med kiji s palicami - strel (met) na gol - prenašanje žoge na različne načine

	- strel na gol z ного
UČNE OBLIKE	skupinska: delo po postajah
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	različne žoge, več vrst loparjev, palice (plastične, hokejske), 2 koša, 2 gola, kiji ali stožci
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Gibanje z žogo z dodatnimi nalogami Učenci vodijo žogo na omejeni igralni površini. Na znak morajo izvesti eno izmed nalog, ki jih določimoj: se zaustavijo in primejo žogo, vodijo okoli stožca (ti so razmeščeni po tleh), menjajo roko, s katero vodijo žogo, podajo žogo v steno in jo po odboju ulovijo ipd., nato nadaljujejo osnovno gibanje.	Specialno ogrevanje: Kompleks gimnastičnih vaj z žogami: <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z rokami (žogo držimo v eni roki) (10x – obe roki) - odkloni (žogo držimo nad glavo z obema rokama – v vzročanju) v levo in desno (10x) - predkloni (žogo držimo z obema rokama v predročanju) k levi in desni nogi ter z dotikom tal na sredini (10x) - kroženje trupa (žogo držimo z obema rokama) (10x) - izpadni korak naprej z levo in desno ного (žogo držimo z rokama v predročanju) (10x) - izpadni korak v stran z levo in desno ного (žogo držimo z rokama v predročanju) (10x) - počepi (žogo držimo z rokama v predročanju) (10x)
GLAVNI DEL	
Snovna priprava: Delo po postajah spada med skupinsko delo (glede na didaktično razvrstitev učnih oblik). Pri vadbi na postajah so skupine lahko heterogene ali homogene. Vadeče razdelimo v več skupin, odvisno od njihovega števila, velikosti prostora in vsebine dela. V posamezni skupini je navadno 2 do 5 vadečih, ki jih izberemo na podlagi različnih meril glede na namen vadbe (spol, sposobnosti, znanje, vedenjski vzorci...). Vsebina nalog je na različnih vadbenih mestih sorodna ali pa povsem različna. Vadba na posameznem vadbenem mestu traja 2 do 5 min. Gibalne naloge morajo biti enostavne in poznane. Vsebino moramo pred vadbo nazorno predstaviti (demonstracija, razlaga, uporaba kartonov). Učitelj po začetku vadbe predvsem koordinira delo. Igre z žogo vplivajo na razvoj koordinacije, natančnosti zadevanja in podajanja ter ravnotežja. Situacijska gibanja z žogo dodatno vplivajo na razvijanje pozornosti, orientacije v prostoru, hitrosti odzivanja in situacijskega mišljenja. Različne dejavnosti z žogo (razne podaje, zadevanje določenih ciljev ipd.) predstavljajo temelj za nadaljnjo ukvarjanje s športnimi igrami (nogomet, rokomet, odbojka in košarka).	
Metodična priprava: 1. postaja: odbijanje žog z različnimi loparji Na omejenem prostoru imajo učenci na voljo različne vrste loparjev (teniške, male plastične loparje, loparje za namizni tenis) ter različne žoge. Z loparji skušajo odbijati žogice v zrak (v zraku jih poskušajo obdržati čim dalj časa). 2. postaja: metanje žoge na koš Postavimo en ali dva koša (mala, prilagojena velikosti učencev). Učeni mečejo na koš najprej s krajše nato še z daljše razdalje. Vsak ima svojo žogo. 3. postaja: vodenje žoge med kiji s palicami V vrsto v razmaku nekaj 10 cm postavimo kije ali stožce. Učenci s plastično (hokejsko) palico vodijo žogo med kiji. Ko premagajo razdaljo, tečejo nazaj na začetek ter pred sabo s palico vodijo žogo. 4. postaja: strel (met) na gol	

Učenci mečejo (streljajo) žogo v gol (v različne kote) z eno in drugo roko; najprej bližje голу nato se razdalja povečuje. Gol skušajo zadelati tudi z odbojem žoge od tal.

5. postaja: prenašanje žoge na različne načine

Učenci na označenem mestu oz. prostoru prosto izvajajo zadane naloge: hoja »po štirih« (žoga na trebuhu, hrbtu), hoja z žogo med nogami, sonožni poskoki z žogo med nogami.

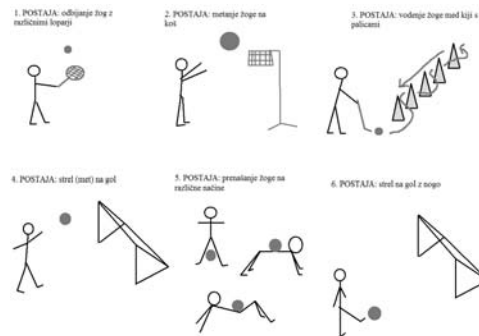
6. postaja: strel na gol z nogo

Učenci streljajo na gol z mesta, iz hoje, iz teka, z vodenjem žoge ipd. Streljajo z obema nogama z različnih razdalj.

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min (vsaka postaja 5 min)
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:




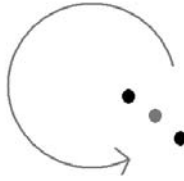
SKLEPNI DEL

Pospravljanje športnih rekvizitov in pripomočkov. Pogovor z učenci o opravljeni vadbi (kaj je bilo najbolj zanimivo, kje so bili najboljši itd.).

6. vadbena enota

VSEBINA URE: PLESNE IGRE	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - znati zaplesati ples Račke in Medvedek Tedy gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - s plesom razvijati koordinacijo telesa in orientacijo v prostoru čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - doživljati pozitivne občutke ob gibanju z lastni telesom pri plesu - navajati na delo v skupini in v paru z vadbo plesa
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - Ptčki – račke - Medvedek Tedy
UČNE OBLIKE	skupinska: vadba v paru in v trojkih
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	radio s CD predvajalnikom, zgoščenka s primerno glasbo
ORODJA IN PRIPOMOČKI	
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
Splošno ogrevanje: JUNGLA: Učence razporedimo po vsej vadbeni površini. V ozadju slišijo glasbo. S poljubnim gibanjem naj »v plesu« oponašajo živali, ki živijo v jungli.	Specialno ogrevanje: izvajanje kompleksa gimnastičnih vaj ob ustrezni glasbi (v ritmu). Učenci lahko izvajajo gimnastične vaje tudi v ritmu, ki jim ga narekuje učitelj s ploskanjem rok: <ul style="list-style-type: none"> - zasuk glave levo in desno (8x) - kroženje z rokami (štejemo do 8, en krog z rokami 2 dobi) - vertikalni zamahi z rokami (8x) - horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste (8x) - predklon z rokami do tal in vzravna (8x) - kroženje s trupom (štejemo do 8, en krog z rokami 2 dobi) - zibanje v izpadnem koraku (8x vsaka noga)

	<ul style="list-style-type: none"> - kroženje s kolena (štejemo do 8, en krog z rokami 2 dobi) - visoki sonožni poskoki (8x) - počepi (8x) 														
GLAVNI DEL															
<p>Snovna priprava:</p>															
<p>Ples je univerzalni svetovni jezik in ima v sodobni vzgoji in v kakovostnem preživljanju prostega časa v vseh starostnih obdobjih velik pomen. Ples ima v Sloveniji bogato tradicijo, svoje mesto je dobil v vzgojno – izobraževalnem sistemu, plesne šole so iz dneva v dan bolj razširjene, vse več je plesnih strokovnjakov. Ritem in ples sta univerzalna in arhetipsko zapisana v človekovi podzavesti. Naloga učiteljev je, da skušajo pri učencih prebuditi odzivnost na glasbeno-ritmične dražljaje, harmonizirati njihovo gibanje, prebuditi željo po usklajenem gibanju tudi s partnerjem in “pričarati” zadovoljstvo in navdušenje na plesnem parketu. Vedrost, sproščenost, spontanost, komunikativnost in družabnost so lastnosti, ki bi jih z vadbo različnih zvrsti plesa želeli spodbuditi pri vseh učencih.</p> <p>Party plesi v krogu, imenovani tudi družabno – plesne igre so nekakšno “rajanje”. Tovrstni družabni plesi večinoma izhajajo iz ljudskih plesov različnih narodov širom sveta, prirejani pa so tako, da jih lahko plešemo na vsakovrstnih plesnih prireditvah.</p>															
<p>Metodična priprava:</p>															
<p style="text-align: center;">1. PTIČKI – RAČKE</p> <p>Glasba: Račke ali twist ritem</p> <p>Plesalec in plesalka si stojita nasproti, kjerkoli na plesišču:</p> <p>takti:</p> <p>1 – 4 z dvignjenimi rokami v višini ramen 4x oponašamo odpiranje in zapiranje kljuna 1 – 4 z upognjenimi komolci 4x oponašamo mahanje s perutmi 1 – 4 twist gibanje – sukanje kolen 2x levo, 2x desno z istočasnim spuščanjem v počep 1 – 4 4x plosk z rokami (lahko s partnerjevimi) telo je pri tem vzravnano Vse 4 takte ponovimo 4x.</p> <p>1 – 8 kroženje drug drugega v desno z 8 poskočnimi koraki (začetek z DN), prijem pod desnim komolcem 1 – 8 kroženje v levo z 8 poskočnimi koraki, prijem pod levim komolcem Pri prehodu iz desnega v levo kroženje se partnerja obrneta za ½ LO okoli svoje osi 1 – 8 kroženje v desno 1 – 8 poiščemo novega partnerja kjerkoli na plesišču in z njim krožimo še v levo.</p> <p style="text-align: center;">2. MEDVEDEK TEDY</p> <p>Glasba: vsaka koračnica ali polka</p> <p>Trojke – (plesalec in dve plesalki ali plesalka in dva plesalca) stojijo obrnjene v plesno smer in tvorijo krog. Trojke se držijo tako, da se zunanja primeta za ponujeni roki srednjega v višini ramen.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 70%;">takti:</td> <td style="width: 30%;">štetje:</td> </tr> <tr> <td>1 – 4 vsi 4 korake z DN naprej</td> <td>1, 2, 3, 4</td> </tr> <tr> <td>1 – 4 vsi 4 korake z DN nazaj</td> <td>1, 2, 3, 4</td> </tr> <tr> <td>1 – 8 vsi 8 korakov z DN naprej</td> <td>1, 2, 3...8</td> </tr> <tr> <td>1 – 4 srednji dvigne svojo levo roko in zavrti svojega levega partnerja pod roko</td> <td>1, 2, 3, 4</td> </tr> <tr> <td>1 – 4 srednji se prikloni svojemu levemu in svojemu desnemu partnerju</td> <td>1 + 2 – 3 + 4</td> </tr> <tr> <td>1 – 4 srednji s 4 koraki v plesni smeri naprej zamenja par soplesalcev, ki medtem čakajo na mestu</td> <td>1, 2, 3, 4</td> </tr> </table> <p>Namesto vrtenja pod roko lahko srednji plesalec pelje naprej levega partnerja pod mostom, ki ga tvori njegova desna roka in leva roka partnerja na desni strani ter se pod mostom še sam “pretakne”. Obratno pelje svojega desnega soseda.</p>		takti:	štetje:	1 – 4 vsi 4 korake z DN naprej	1, 2, 3, 4	1 – 4 vsi 4 korake z DN nazaj	1, 2, 3, 4	1 – 8 vsi 8 korakov z DN naprej	1, 2, 3...8	1 – 4 srednji dvigne svojo levo roko in zavrti svojega levega partnerja pod roko	1, 2, 3, 4	1 – 4 srednji se prikloni svojemu levemu in svojemu desnemu partnerju	1 + 2 – 3 + 4	1 – 4 srednji s 4 koraki v plesni smeri naprej zamenja par soplesalcev, ki medtem čakajo na mestu	1, 2, 3, 4
takti:	štetje:														
1 – 4 vsi 4 korake z DN naprej	1, 2, 3, 4														
1 – 4 vsi 4 korake z DN nazaj	1, 2, 3, 4														
1 – 8 vsi 8 korakov z DN naprej	1, 2, 3...8														
1 – 4 srednji dvigne svojo levo roko in zavrti svojega levega partnerja pod roko	1, 2, 3, 4														
1 – 4 srednji se prikloni svojemu levemu in svojemu desnemu partnerju	1 + 2 – 3 + 4														
1 – 4 srednji s 4 koraki v plesni smeri naprej zamenja par soplesalcev, ki medtem čakajo na mestu	1, 2, 3, 4														

<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min (vsak ples 15 min) - sklepni del: 5 min 	<p>Organizacijska priprava:</p> <p>Račke: plešejo v paru</p>  <p>Medvedek Tedy: plešejo v trojkah</p> 
SKLEPNI DEL	
<p>Učenci se uležajo v obliki kroga in se ob mirni glasbi skušajo čim bolj sprostiti ter umiriti. Pri tem jih lahko vzpodbujamo s pripovedovanjem neke namišljene zgodbe.</p>	

7. vadbeno enota

VSEBINA URE: PLESNE IGRE	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - znati zaplesati plese Pralni stroj, Avto štop in Robotek - prepoznati ritem glasbe <p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - s plesom razvijati koordinacijo celega telesa in orientacijo telesa v prostoru - s plesom razvijati splošno vzdržljivost <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - doživljati pozitivne občutke ob gibanju z lastni telesom pri plesu - navajati na delo v skupini in v paru z vadbo plesa
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - Pralni stroj - Avto štop - Robotek
UČNE OBLIKE	skupinska: vadba v vrsti in parih
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	Radio s CD predvajalnikom, zgoščenka s primerno glasbo
ORODJA IN PRIPOMOČKI	
PRIPRAVLJALNI DEL	
<p>Uvod:</p> <p>Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.</p>	
<p>Splošno ogrevanje:</p> <p>Učenci se poljubno gibajo v prostoru ob glasbeni spremljavi. Z gibi ponazarjajo gibanja raznih živali ter poskušajo zaplesati neko zgodbo.</p>	<p>Specialno ogrevanje: izvajanje kompleksa gimnastičnih vaj ob ustrezni glasbi (v ritmu). Učenci lahko izvajajo gimnastične vaje tudi v ritmu, ki jim ga narekujejo s ploskanjem rok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zasuk glave levo in desno (8x) - kroženje z rokami (štejemo do 8, en krog z rokami 2 dobi) - vertikalni zamahi z rokami (8x) - horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste (8x) - predklon z rokami do tal in vzravna (8x) - kroženje s trupom (štejemo do 8, en krog z rokami 2 dobi) - zibanje v izpadnem koraku (8x vsaka noga) - kroženje s koleno (štejemo do 8, en krog z rokami 2 dobi) - visoki sonožni poskoki (8x) - počepi (8x) -

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

Ples je dejavnost s katero vplivamo na celo telo. S plesom razvijamo orientacijo celega telesa v prostoru. Razvijamo tudi koordinacijo, vplivamo na skladnost gibanja ob glasbeni spremljavi. Razvijamo domišljijo, izražamo svoje občutke in trenutno razpoloženje. Ples je govorica telesa. Skozi ples se naučimo različnih ritmov.

Metodična priprava:

1. PRALNI STROJ

Glasba: vsaka disco glasba, koračnica, polka

Plešemo v vrstah, ali pari, kjer sta plesalca obrnjena drug proti drugemu.

takti :

štetje:

1 – 4 stojimo na DN, koleno rahlo pokrčeno, ves čas plešemo z bokom D-L

2x "srajčko perem" (v predklonu jo namakamo)

1, 2

"sem in tja" (jo splaknemo D-L)

3, 4

1 – 4 2x "ovijem" (oponašamo ožemanje)

1, 2

2x "otrese" (otresamo z rokami)

3, 4

1 – 4 4x "obesim" (iztegujemo roke navzgor in poskakujemo, med poskoki se lahko tudi obračamo v željeno smer)

1, 2, 3, 4

1 – 4 "oh, kako je to težko!" (obrišemo čelo

1, 2

nato pa še roke ob zadnjo plat)

3, 4

Ples lahko ponavljamo v različnih smereh.

2. AVTO STOP

Glasba: vsaka disco, koračnica, polka

Začenjamo v rahli razkoračni stoji, med plesom pa se prestopamo iz noge na nogo. Plešemo v vrstah ali posamično.

takt:

štetje:

1 – 4 "avto štopam": stojimo na LN, z L bokom se gibamo 2x v L, pri tem pa z DR oponašamo štopanje avtomobila rahlo za svojo glavo

1, 2

isto gibanje ponovimo v drugo stran z drugo roko

3, 4

1 – 4 vse še enkrat ponovimo

1, 2, 3, 4

1 – 4 "konja jaham": med gibanjem bokov 2x L, 2x D z rokami oponašamo jezdenje oz. vlečenje uzd, najprej v L, nato v D

1, 2

3, 4

1 – 4 gibanje ponovimo

1 – 4 "volno navijam": med gibanjem bokov navijamo volno na L in D strani

1, 2

3, 4

1 – 4 gibanje ponovimo

1 – 4 korak z LN v L, DN tap, plosk

1 +

korak z DN v D, LN tap in plosk

2 +

korak z LN v L, DN tap in plosk

3 +

korak z DN v D istočasno ¼ DO

4

Celo kombinacijo začenjamo v novo smer.

3. ROBOTEK

Učenci so v pari. En učenec je mehanik, drugi je robotek.

Mehanik popravlja robotka. Išče gume, kamor pritisne, da se robotek popravi. Na besedilo pesmi »tu je« mehanik skoči in na besedo »hura« zakroži z rokami. Nato gre mehanik zopet stran od robotka in opazuje, kaj je z robotkom še narobe.

Robotek je najprej miruje, ko pa mehanik pritisne na gumb, dela:

- CAP CAP CAP CAP (hodi),

- HAM HAM HAM HAM (je),

<ul style="list-style-type: none"> - GLU GLU GLU GLU (pije), - VIŠ VIŠ VIŠ VIŠ (briše prah), - BUM BUM BUM BUM (igra boben), - HOP HOP HOP HOP (skače okrog). <p>Mehanik in robotek na koncu zaplešeta skupaj (se vrtita v krogu).</p>	
<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min (vsak ples 10 min) - sklepni del: 5 min 	<p>Organizacijska priprava:</p> <p>PAR ● ●</p> <p>VRSTA ● ● ● ● ● ●</p> <p>● ● ● ● ● ●</p>
<p>SKLEPNI DEL</p>	
<p>Učenci ob glasbi z gibanjem ponazarjajo različne letne čase.</p>	

8. vadbeno enota

VSEBINA URE: IGRE Z ŽOGO	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - pravilno izvesti posamezne podaje <p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvijati koordinacijo gibanja celega telesa - razvijati natančnost in hitrost <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v igrah - navajati na pošteno igro (fair play)
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - Deset podaj - Lov na zajce
UČNE OBLIKE	skupinska: vadbene skupine
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	štoparica, piščalka, tabla za zapisovanje rezultatov
ORODJA IN PRIPOMOČKI	mehke žoge
PRIPRAVLJALNI DEL	
<p>Uvod:</p> <p>Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.</p>	
<p>Splošno ogrevanje:</p> <p>Elementarna igra: Kačji kralj</p> <p>Na enem koncu primemo nekaj metrov dolgo vrvico – 4m dolgo kolenico in jo s hitrim gibi v levo in v desno vlečemo po igrišču, tako da se zadnji konec zvija po tleh kot kača. Vadeči tečejo in skačejo za vrvico ter se ji izmikajo, da jih ne bi udarila po nogah. Pri tem skušajo stopiti na njen prosti konec in komur se to posreči, postane novi kačji kralj, ki bo vodil vrvico v naslednji ponovitvi igre. Ulov velja le, kadar vadeči res stopi na prosti konec, ne pa kadar se vrvi samo dotakne. Učenci v igri tekmujejo, kdo bo večkrat kačji kralj.</p>	<p>Specialno ogrevanje:</p> <p>Kompleks gimnastičnih vaj z žogami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z rokami (žogo držimo v eni roki) (10x – obe roki) - odkloni (žogo držimo nad glavo z obema rokama – v vzročenu) v levo in desno (10x) - predkloni (žogo držimo z obema rokama v predročenu) k levi in desni nogi ter z dotikom tal na sredini (10x) - kroženje trupa (žogo držimo z obema rokama) (10x) - izpadni korak naprej z levo in desno nogo (žogo držimo z rokama v predročenu) (10x) - izpadni korak v stran z levo in desno nogo (žogo držimo z rokama v predročenu) (10x) - počepi (žogo držimo z rokama v predročenu) (10x)
GLAVNI DEL	
<p>Snovna priprava:</p> <p>Moštvene igre so elementarne igralne oblike, s katerimi skušamo razvijati kolektivni duh vadečih. V njih nastopata vsaj dve moštvi, lahko pa tudi več. Moštva v neposrednem stiku tekmujejo med seboj, katero bo</p>	

bolje opravilo zadano nalogo – doseglo s pravili predpisan rezultat, nasprotniku pa preprečilo uspešen zaključek igre. Uspeh moštva je v največji meri odvisen od dobrega sodelovanja in povezanosti članov, manj pa od uveljavljanja dobrih posameznikov.

Pravila moštvenih iger naj vsebujejo čim manj omejevalnih pravil, tako da lahko igra teče brez pogostih prekinitev, ker se le na tak način najbolje približamo ciljem, ki jih želimo z igro doseči. Zato v prostoru ne označujemo mej igrišča, če to ni nujno potrebno in naj bo igrišče omejeno kar s stenami dvorane. Paziti pa moramo, da se igra ne izrodi, zato omejimo predvsem grobosti in agresivnost, z upoštevanjem pravil, usmerjamo v zdravo tekmovalnost, ki bo bolj koristna pri doseganju ciljev, kot grobost za vsako ceno.

Metodična priprava:

1. Deset podaj

Vadeče razdelimo v dve enako številčni moštvi in člane ene od njih označimo z majicami iste barve. Žrebom dodelimo enemu izmed moštev žogo. Na znak za začetek igre, si jo pričnejo člani moštva med seboj podajati. Doseči skušajo deset zaporednih podaj brez vmesnih prekinitev, kar jim prinese točko. Nasprotno moštvo ovira podaje in skuša žogo prestreči, vendar je to dovoljeno samo, kadar žoga ni v posesti nikogar. Trganje žoge iz rok nasprotnika in direkten napad nanj nista dovoljena. V kolikor nasprotnemu moštvu uspe žogo prestreči, si jo njegovi člani pričnejo podajati med seboj in podaje se začnejo šteti za to moštvo, ki si je priborilo žogo. Moštvu, ki je žogo izgubilo, se brišejo vse do tedaj izvedene podaje in ob ponovni posesti žoge pričneemo s štejem od začetka (prva podaja). Kadar eno moštvo uspe izvesti deset podaj in doseči točko, predamo žogo drugemu moštvu, ki prične z novim krogom podaj. Zmaga moštvo, ki je v določenem igralnem času doseglo več točk.

2. Lov na zajce

Vadeče razdelimo v dve moštvi, ki štejeta 6 do 10 članov. Z žrebom določimo vloge v moštvih. Člani enega moštva dobijo vlogo lovcev, drugega pa vlogo zajcev. Žogo dodelimo lovcem, ki se prosto gibljejo po prostoru in si žogo podajajo med seboj. Žogo si lahko podajajo le s soročnimi meti izpred prsi, nikakor pa je ne smejo voditi ali z njo v roki narediti več kot dva koraka. Med gibanjem po prostoru skušajo žogo prenesti v bližino katerega od članov nasprotne ekipe (zajcev) in ga, v ugodnem trenutku, z njo zadeti. Zajci so razkropljeni po prostoru ter prosto tekajo naokrog in se izogibajo žogi. Skušajo se čim bolj oddaljiti od mesta kjer se nahaja žoga in se tako izogniti zadetkom. Vsak dotik zajcev z žogo namreč lovcem prinese točko, tudi pobiranje na tleh ležeče žoge ali njeno metanje po prostoru da bi otežili delo lovcev. Vendar pa so pri tem priznane le točke dosežene s soročnimi meti izpred prsi, ki niso bili usmerjeni proti glavam bežečih. Po preteku določenega časa skupini vlogi zamenjata. Zmaga skupina, ki zadene večje število zajce v določenem času.

3. Lov na zajce

Vadeče razdelimo v dve moštvi, ki štejeta 6 do 10 članov. Z žrebom določimo vloge v moštvih. Člani enega moštva dobijo vlogo lovcev, drugega pa vlogo zajcev. Žogo dodelimo lovcem, ki se prosto gibljejo po prostoru in si žogo podajajo med seboj. Žogo si lahko podajajo le s soročnimi meti izpred prsi, nikakor pa je ne smejo voditi ali z njo v roki narediti več kot dva koraka. Med gibanjem po prostoru skušajo žogo prenesti v bližino katerega od članov nasprotne ekipe (zajcev) in ga, v ugodnem trenutku, z njo zadeti. Zajci so razkropljeni po prostoru ter prosto tekajo naokrog in se izogibajo žogi. Skušajo se čim bolj oddaljiti od mesta kjer se nahaja žoga in se tako izogniti zadetkom. Vsak dotik zajcev z žogo namreč lovcem prinese točko, tudi pobiranje na tleh ležeče žoge ali njeno metanje po prostoru, da bi otežili delo lovcev. Vendar pa so pri tem priznane le točke dosežene s soročnimi meti izpred prsi, ki niso bili usmerjeni proti glavam bežečih. Po preteku določenega časa skupini vlogi zamenjata. Zmaga skupina, ki zadene večje število zajce v določenem času.

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min (vsaka igra 15 min)
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:

Vadeče razdelimo v dve skupini, ki med seboj tekmujeta. Vadba lahko poteka v telovadnici ali na prostem (zunanj igrišče). Določimo vadbeno (igralno) polje (npr. odbojgarsko ali košarkarsko igrišče).

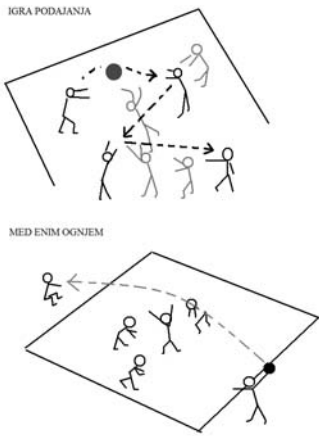
SKLEPNI DEL

Igra Tom in Jerry: učenci sedijo ali stojijo v krogu in si podajajo malo žogico – Jerryja. Nato v igro vključimo še veliko žogo – Toma, ki poskuša ujeti Jerryja. Učenci si podajajo žogico in žogo čim hitreje. Različice: lahko dodamo še eno veliko žogo (še enega muca), spreminjamo smer podaje, povečamo razdaljo med učenci, tako da si žogo v teku prenašajo eden drugemu.

9. vadbena enota

VSEBINA URE: IGRE Z ŽOGO (male moštvene igre)	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN
CILJI	znanje - usvojiti različne podaje preko moštvenih iger

	<p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvijati koordinacijo rok in nog - krepiti splošno vzdržljivost - z različnimi podajami razvijati preciznost <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - spoštovati pravila igre - spodbujati strpno in prijateljsko vedenje, oblikovati pozitivne vedenjske vzorce
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - Igra podajanja - Med enim ognjem
UČNE OBLIKE	skupinsko delo: vadba v skupinah
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	žoge
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Pazi na steklo!	Specialno ogrevanje: Kompleks gimnastičnih vaj z žogami:
<p>Učenci vodijo žogo z roko (lahko jo tudi kotalijo, brcajo...) med stožci (plastenkami), ki so razmeščene po omejeni igralni površini. Pri tem pazijo, da jih ne podrejo z žogo ali nogo. Če se to zgodi, primejo žogo, postavijo plastenko na njeno mesto, nato pa vodijo naprej. Lahko tekmujejo, kdo bo podrl manj plastenek.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kroženje z rokami (žogo držimo v eni roki) (10x – obe roki) - odkloni (žogo držimo nad glavo z obema rokama – v vzročenu) v levo in desno (10x) - predkloni (žogo držimo z obema rokama v predročenu) k levi in desni nogi ter z dotikom tal na sredini (10x) - kroženje trupa (žogo držimo z obema rokama) (10x) - izpadni korak naprej z levo in desno nogo (žogo držimo z rokama v predročenu) (10x) - izpadni korak v stran z levo in desno nogo (žogo držimo z rokama v predročenu) (10x) - počepi (žogo držimo z rokama v predročenu) (10x)
GLAVNI DEL	
Snovna priprava:	
<p>Male moštvene igre</p> <p>Za male moštvene igre je značilno tekmovanje dveh skupin, ki imata nasprotno interese. Skupina z žogo poskuša doseči svoj cilj, druga pa ji poskuša to preprečiti in priti do žoge. Ravno zaradi tega prihaja do nenehnega menjavanja obrambnih in napadalnih vlog. Taka igra zahteva od učencev v posamezni skupini višjo stopnjo sodelovanja, saj drugače ne morejo biti uspešni. Pravila teh iger so bolj zapletena kot pri elementarnih igrah, hkrati pa precej manj kot pri velikih grah. Lahko jih tudi spreminjamo glede na pogoje ter sposobnosti in znanje učencev.</p>	
Metodična priprava:	
<p>1. Igra podajanja</p> <p>Učence razdelimo v dve skupini, v katerih so največ štirje igralci. Igralci ene skupine si podajajo žogo v omejenem prostoru, igralci druge skupine pa jo skušajo prestreči brez osebne napake. Če jim to uspe, skupini zamenjata vlogi. Vodenje ni dovoljeno. Obrambi igralci igrajo osebno obrambo. Katera skupina bo opravila več podaj v določenem času?</p> <p>Opomba: učence razdelimo v več skupin, ki tekmujejo med sabo. Vsaka skupina ima majice drugačne barve (učenci lažje prepoznajo svojo skupino).</p>	
<p>2. Med enim ognjem</p> <p>V kvadratu s stranico 5 x 5 metrov je 4 do 6, za nasprotnima stranicama pa po en učenec. Zunanja igralca poskušata doseči s hitrimi podajami prek igralnega polja ugoden položaj za zadevanje nasprotnikov v polju. Vsak zadetek jima prinaša točko. Če je učenec v polju žogo ujel, dobi točko njegova skupina, žogo pa eden izmed zunanjih učencev. Kdo bo zbral več točk v določenem času?</p> <p>Opomba: učence razdelimo v več skupin, ki med seboj tekmujejo istočasno (npr. dve skupini igralcev v in izven polja na dveh igralnih površinah).</p>	

<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min (vsaka igra 15 min) - sklepni del: 5 min 	<p>Organizacijska priprava:</p> 
SKLEPNI DEL	
<p>Igra Priden mucek: učenci sedijo v krogu. Eden izmed njih je mucek in sedi na sredini kroga. Mucek drži žogo in reče: "Priden mucek žogico ima, a je noče samo zase, zato Janezku joda!" Pri zadnjih besedah zakotali žogico tistemu, čigar ime je izgovoril. Ta jo ulovi, gre na sredino kroga in zdaj je mucek. Igra se nadaljuje.</p>	

5.3.1 LETNA PRIPRAVA NA POUK ŠPORTNE VZGOJE V 3. RAZREDU - CILJI

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
<ul style="list-style-type: none"> ➤ z izbranimi gibalnimi nalogami (različne oblike hoje, gimnastične vaje, visenja) skrbeti za pravilno telesno držo ➤ razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja (različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, plezanja, lazenja...), zahtevnejšimi igrami (male moštvene igre), štafetami, poligoni in drugimi prvinami različnih športnih zvrsti ➤ razvijati orientacijo v omejenem prostoru z obvladovanjem telesa v različnih statičnih položajih (različne položaji in drže pri vadbi gimnastike in plesa – plesnih iger) in z dinamičnimi nevsakdanjimi elementi gibanja na širši ali ožji (gimnastična gred) stabilni ter labilni površini ➤ razvijati koordinacijo gibanja z zahtevnejšimi gibalnimi nalogami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi (vadba nekaterih elementov ritmične gimnastike, plesna vadba) ➤ razvijati funkcionalne sposobnosti (splošno vzdržljivost) z igrami in drugimi dalj časa trajajočimi nalogami v naravi (sproščen tek in hoja v naravi, različne orientacijske igre, atletska vadba na prostem) ➤ spremljati telesne (telesna višina, telesna teža, količina podkožnega maščevja) značilnosti, gibalne (koordinacija vsega telesa, hitrost preprostih gibov, eksplozivna moč, gibljivost, moč rok in ramenskega obroča) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost)
osvajanje in izpopolnjevanje različnih gibalnih znanj
<p>Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče razvijati sposobnosti ter nadgrajevati različna športna znanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ spoznati zahtevnejše položaje telesa (vadba akrobatskih elementov – stoja na lopaticah; različne drže (tudi na orodju) pri gimnastični vadbi in jih izvesti samostojno ali s pomočjo sošolca ➤ sproščeno izvajati naravne oblike gibanja v oteženih pogojih (z višjo hitrostjo ali na zahtevnejšem terenu npr. tek v klanec itd.) ➤ z igro posnemati najrazličnejše življenjske Situacije v naravi (igre s hojo, tekom, skoki, obrati na mestu in v različnih smereh v prostoru v enostavnem in sestavljenem ritmu) ➤ izražati občutke in razpoloženja z gibanjem ter izvajati gibanja ob glasbeni spremljavi (gibanja z različnimi deli telesa, interpretacija različnih enostavnih ritmov s ploskanjem in preprostim gibanjem) ➤ spoznati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (skrinja, klopi, letvenik, koza, žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji...)

<ul style="list-style-type: none"> ➤ spoznati in se učiti osnovnih elementov atletike (sproščen in koordiniran tek, štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov, preskakovanje nizkih ovir, skok v daljino in v višino, met žogice) ➤ pridobiti različne gibalne izkušnje in znanja s prvinami gimnastike (gimnastične vaje, različni poligoni, osnove akrobatike – stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj, preskok, plezanje o letveniku, zviralih in žrdi, nizka gred ali klop – hoja v različnih smereh, obrat sonožno, seskoki; ritmika (ob glasbeni spremljavi) – skoki, obrati, razovka; preskakovanje kolebnice) ➤ spoznati in učiti se gibanj z žogo (poigravanje z različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali loparjem v gibanju; različna nošenja in vodenja žoge; zadevanje različnih ciljev z žogo; nadzorovano odbijanje žoge, podajanja in lovljenja žoge) ➤ spoznati nekatere moštvene igre (med dvema ognjema, podajanje žoge v dvojicah, igra “prek jarka”, podajanje žoge z ного v igri “pepček”, “odbojka” prek vrvice z lahko žogo... ➤ izvesti nekatere otroške plesne in plesne igre ➤ dojemati različnost v kakovosti gibanja in ta spoznanja vplesti v gibalno izraznost ➤ naučiti se vsaj ene izmed tehnik plavanja do stopnje znanja plavanja 25 metrov v globoki vodi ➤ spoznati zimske športe (sankanje, drsanje, tek na smučeh)
seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
<ul style="list-style-type: none"> ➤ seznaniti se z zahtevnejšo športno opremo, primernim športnim oblačilom in obutvijo (oprema za zimske športe, oprema za gimnastično vadbo itd.) ➤ naučiti se poimenovati položaje telesa (stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora...), različne gibe (ročiti: predročiti, odročiti, zročiti, vzročiti, priročiti; nožiti: prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti; kloniti: predkloniti, odkloniti, zakloniti) in nekatere organizacijske oblike (frontalna, individualna, skupinska) ➤ spoznati različne športne površine, naprave, orodja in pripomočke
prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja
<ul style="list-style-type: none"> ➤ z igro spodbujati veselje do športne dejavnosti (različni poligoni, štafetne in elementarne igre, plesna dejavnost, igre z žogo...) ➤ postaviti temelje za pozitivno motiviranost do športnih dejavnosti in kasnejše pravilno vrednotenje športa ➤ zadovoljevati potrebo po gibanju z zahtevnejšimi gibalnimi nalogami (male moštvene igre, vadba nekaterih akrobatskih elementov itd.) ➤ razvijati občutke zadovoljstva ob obvladovanju lastnega telesa in izražanja z gibanjem ➤ razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost (sproščen tek, dejavnosti v naravi, moštvene igre...) ➤ spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini z gibanjem in igro (elementarne, štafetne in moštvene igre) ➤ oblikovati pozitivne vedenjske vzorce: spoštovanje različnosti, pravilno vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka; pomoč sošolcu; priprava in pospravljanje orodja; spoštovanje pravil igre, čestitke zmagovalcu; samozavest ob izvedbi; vztrajnost za doseg cilja; prevzemanje odgovornosti za izvedbo določenih nalog; spoštovanje narave, skrb za čisto okolje ➤ privzgojiti osnovne higienske navade (čista športna oprema; umivanje po vadbi; preoblačenje vadbenega oblačila) ➤ privzgojiti odnos do športne opreme (priprava in pospravljanje; popravila) ➤ razvijati kulturni odnos do narave in okolja (skrb za čistočo; obnašanje na izletih; naravovarstveno ozaveščanje; spoznati geografske, zgodovinske in naravoslovne značilnosti območja, po katerem poteka izlet)

Časovna razporeditev učne snovi – število ur:

vsebina	september				oktober				november				december			
naravne oblike gibanja in igre	2	2	1	1	1	2										
atletska abeceda	1	1	2	2	2											
gimnastična abeceda																
plesne igre						2	3		3	1				1	1	
igre z žogo										2	3	3	3	2	2	
plavalna abeceda																
ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih ter telesnih značilnosti																
zlati sonček																

vsebina	januar				februar				marec				april			
naravne oblike gibanja in igre		1		1												
atletska abeceda											3	3	3	3		
gimnastična abeceda	1	2	3	2	3	3	3									
plesne igre									2	2						
igre z žogo	2														1	
plavalna abeceda																
ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih ter telesnih značilnosti															2	
zlati sonček									1	1						

vsebina	maj				junij				skupaj
naravne oblike gibanja in igre									10
atletska abeceda		2	2	2		2	1		29
gimnastična abeceda									17
plesne igre									15
igre z žogo	2	1	1	1		1	1		25
plavalna abeceda					20				20
ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih ter telesnih značilnosti									2
zlati sonček	1					1			4

Vsebine in standardi znanja

TEMATSKI SKLOP: naravne oblike gibanja in igre			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
september	6	Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, tek, elementarni meti, skoki, poskoki, prepleznja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja... Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije gibanja z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost....	Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.
oktober	2	Naravne oblike gibanja (v obliki poligonov), igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji.	Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv.
januar	2	Naravne oblike gibanja (v obliki štafet – tekmovanje, vadba po postajah).	Vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka, spoštovanje pravil, sodelovanje v skupini.
standard znanja			
Učenci dosežejo sproščenost in skladnost v izvajanju naravnih oblik gibanja. Upoštevajo pravila izbranih iger in izvajajo gibalne naloge skladno z navodili.			

TEMATSKI SKLOP: atletska abeceda			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
september	6	Sproščen in koordiniran tek v naravi. Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov. Sproščen in koordiniran tek na krajše razdalje iz visokega starta.	Pomen sproščenega teka za človeško telo. Ritem teka, začetni položaj (visoki start).
oktober	2	Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov.	Vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka.
marec	6	V ritmičnem teku preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odzivom. Skok v daljino z zaletom z enonožnim odzivom. Skok v višino z	Začetni položaj, zalet, odzivno mesto, ritem teka, doskok, naskok, merjenje razdalje.

		naskokom.	
april	6	Meti žogice z zaletom v cilj in daljino. Meti večjih žog na različne načine.	Začetni položaj, zalet, odzivno mesto, izmet, merjenje razdalje.
maj	6	Sproščen in koordiniran tek v naravi. Sproščen in koordiniran tek na kraše razdalje iz visokega štarta.	Pomen sproščenega teka za človeško telo. Ritem teka, začetni položaj (visoki start).
junij	3	štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov.	Vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka.

standard znanja

Učenci koordinirano in sproščeno tečejo; sposobni so neprekinjeno preteči daljše razdalje v lahkotnem pogovornem tempu. Znajo hitro teči iz visokega štarta; skočiti z mesta v daljino, skočiti v višino, skočiti v daljino s kratkim zaletom z enonožnim odzivom in sonožnim doskokom; metati žogico z mesta, metati nogometno ali košarkarsko žogo izpred prsi v daljino in v cilj.

TEMATSKI SKLOP: gimnastična abeceda

mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
januar	8	Gimnastične vaje. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni z večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj. Ritmika (ob glasbeni spremljavi): skoki, obrati, razovka.	Poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, čep, sed, klek, vesa, opora...). gimnastične vaje – nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, zanožiti, odnožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti).
februar	9	Preskoki: skrinja vzdolž (100 cm): naskok v klek in čep. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi, koleb, prevlek. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, obrat sonožno, seskoki. Preskakovanje kolebnice.	Poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, čep, sed, klek, vesa, opora...). gimnastične vaje – nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, zanožiti, odnožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti).

standard znanja

Učenci pravilno izvedejo osnovne gimnastične vaje. Tekoče in varno izvedejo preval naprej, preval nazaj, hojo po nizki gredi, naskok na skrinjo vzdolž, plezanje (2 metra), sonožno preskakovanje kolebnice (osemkrat).

TEMATSKI SKLOP: plesne igre

mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
oktober	5	Igre s hojo, tekom, skoki, obrati na mestu in v različnih smereh v prostoru v enostavnem in sestavljenem ritmu. Gibanja z različnimi deli telesa. Interpretacija različnih enostavnih ritmov s ploskanjem in preprostim gibanjem. Osnovni koraki preprostih družabnih in ljudskih plesov.	Enakomeren in neenakomeren ritem. Različne glasbene zvrsti kot podlaga plesnemu gibanju.
november	4	Osnovni koraki preprostih družabnih in ljudskih plesov.	Plesna drža in pravila lepega obnašanja.
december	2	Posnemanje in ustvarjanje lažjih tematskih sekvenc ter preprostejših koreografij.	Enakomeren in neenakomeren ritem.
marec	4	Osnovni koraki preprostih družabnih in ljudskih plesov. Vaje dihanja in sproščanja. Aerobika v elementarni obliki.	Različne glasbene zvrsti kot podlaga plesnemu gibanju.

standard znanja

Učenci obvladajo gibanja na mestu in v prostoru z menjavanjem smeri v enostavnem in sestavljenem ritmu. Povezujejo gibe z raznovrstno glasbeno spremljavo. Poznajo osnovne korake treh družabnih plesov ter petih preprostih ljudskih plesov. Sposobni so gibalnega ustvarjanja in improviziranja na različne teme.

TEMATSKI SKLOP: igre z žogo

mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
november	8	Poigravanje z različnimi žogami z roko, nogo, glavo, palico ali loparjem v gibanju. Nošenje in kotaljenje ene ali več žog na različne načine. Vodenje žoge z roko, nogo ali palico s spremembami smeri. Zadevanje različnih ciljev z roko, nogo, palico ali loparjem. Nadzorovano odbijanje žoge z roko ali obema rokama, nogo	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo.

		ali loparjem v steno ali soigralcu.	
december	7	Podajanje in lovljenje žoge z eno roko, obema rokama ali z nogo na mestu in v gibanju. Izbrane elementarne in male moštvene igre z žogo: med dvema ognjema, podajanje žoge v dvojicah, igra "prek jarka", podajanje žoge z nogo v igri "pepček", "odbojka" prek vrvice z lahko žogo...	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre.
januar	2	Male moštvene igre.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre.
april	1	Male moštvene igre.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre.
maj	5	Izbrane elementarne in male moštvene igre.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštene igre.
junij	2	Izbrane elementarne in štafetne igre z žogo.	Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo.
standard znanja			
Učenci znajo izvesti vodenje, metanje, podajanje in lovljenje žoge. Zadevajo različne cilje z žogo. Vključujejo se v različne igre.			

TEMATSKI SKLOP: plavalna abeceda – 5-dnevni plavalni tečaj			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
junij	20	Vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Skakanje na noge v vodo. Povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi. Vaje za varnost v plitvi vodi. Vaje za varnost v globoki vodi in osnovna tehnika plavanja prsno ali kravl ali hrbtno.	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni ukrepi. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in vzdrževanja higiena v vodi in zunaj nje.
standard znanja			
Učenci so prilagojene na vodo in preplavajo 25 metrov (naloga za zlatega morskega konjička).			

TEMATSKI SKLOP: izletništvo in pohodništvo			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
september	4	Pohodniški športni dan Stranje-Sneberje-Stranje; nezahteven, bolj ali manj položen teren skozi gozd.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje tekočine). Spoznavanje okolice, po kateri poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje. Opomba: izdelava plakata na temo pohoda – uporaba sličic živali, ki jih učenci spoznajo na pohodu.
april	4	Pohodniški športni dan Stranje-Brezje-Stranje; do Brezij se pot skozi gozd in travnik pretežno vzpenja.	Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje tekočine). Spoznavanje okolice, po kateri poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje.
standard znanja			
Učenci poznajo pravila varne hoje v gore.			

TEMATSKI SKLOP: ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti			
mesec	št. ur	praktične vsebine	teoretične vsebine
april	2	Ugotavljanje, vrednotenje in spremljanje razvoja gibalnih sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacija gibanja, hitrost, ravnotežje, splošna vzdržljivost) in telesnih značilnosti (ŠVK).	Uporaba in razumevanje različnih merskih enot (minuta, sekunda, meter, centimeter, število ponovitev...). postopki merjenja.
standard znanja			
Učenci dosegajo v gibalnih sposobnostih rezultate, prilagojene individualno postavljenim ciljem. Poznajo merske enote in postopke merjenja.			

DODATNI PROGRAM ZLATI SONČEK

mesec	št. ur	praktične vsebine
marec	2	Naloge: plezanje po žrdi 3 metre, sonožno preskakovanje kratke kolebnice: od desetih poskusov naredi vsaj sedem preskokov.
maj	1	Spretnost z žogo: z razdalje dveh metrov destkrat zapored vrže žogo z eno roko ob rami v steno in jo ujame.
junij	1	Tek na 300 metrov.

5.3.2 PRIPRAVE ZA POSAMEZNE ENOTE ŠPORTNE VZGOJE V 3. RAZREDU ZA MESEC JANUAR**1. vadbena enota**

VSEBINA URE: IGRE Z ŽOGO	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - utrditi različne vrste podaj gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - razvijati koordinacijo rok in nog ter orientacijo telesa v prostoru - razvijati natančnost ter preciznost čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - spoštovati pravila iger in spodbujati pošteno igro (fair play) - spodbujati strpno in prijateljsko vedenje, oblikovati pozitivne vedenjske vzorce
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - Igralec v okviru - Med dvema ognjema
UČNE OBLIKE	skupinsko delo: vadba v skupinah
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	žoge, dva okvirja švedskih skrinj ali dva večja obroča
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Kdo se boji črnega moža "Črni mož" nosi ali vodi žogo v srednji tretjini odbojarskega igrišča. Drugi igralci so za čelnima črtama tega prostora. Na znak "črni mož" poskušajo preiti igralci prek omenjenega pasu do nasprotna črta, ne da bi jih "črni mož" ujel. Vsi nosijo ali vodijo žogo. Kogar se "črni mož" dotakne, postane njegov pomočnik. Zmaga tisti, ki je bil ulovljen zadnji.	Specialno ogrevanje: Kompleks gimnastičnih vaj z žogami: <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z rokami (žogo držimo v eni roki) (10x – obe roki) - odkloni (žogo držimo nad glavo z obema rokama – v vzročanju) v levo in desno (10x) - predkloni (žogo držimo z obema rokama v predročanju) k levi in desni nogi ter z dotikom tal na sredini (10x) - kroženje trupa (žogo držimo z obema rokama) (10x) - izpadni korak naprej z levo in desno nogo (žogo držimo z rokama v predročanju) (10x) - izpadni korak v stran z levo in desno nogo (žogo držimo z rokama v predročanju) (10x) - počepi (žogo držimo z rokama v predročanju) (10x)
GLAVNI DEL	
Snovna priprava: Moštvene igre so elementarne igralne oblike, s katerimi skušamo razvijati kolektivni duh vadečih. V njih nastopata vsaj dve moštvi, lahko pa tudi več. Moštva v neposrednem stiku tekmujejo med seboj, katero bo	

bolje opravilo zadano nalogo – doseglo s pravili predpisan rezultat, nasprotniku pa preprečilo uspešen zaključek igre. Uspeh moštva je v največji meri odvisen od dobrega sodelovanja in povezanosti članov, manj pa od uveljavljanja dobrih posameznikov.

Pravila moštvenih iger naj vsebujejo čim manj omejevalnih pravil, tako da lahko igra teče brez pogostih prekinitev, ker se le na tak način najbolje približamo ciljem, ki jih želimo z igro doseči. Zato v prostoru ne označujemo mej igrišča, če to ni nujno potrebno in naj bo igrišče omejeno kar s stenami dvorane. Paziti pa moramo, da se igra ne izrodi, zato omejimo predvsem grobosti in agresivnost, z upoštevanjem pravil, usmerjamo v zdravo tekmovalnost, ki bo bolj koristna pri doseganju ciljev, kot grobost za vsako ceno.

Metodična priprava:

1. Igralec v okviru

Učenci so razdeljeni v skupini po 8 do 12 igralcev. Namesto vrat postavimo na oba konca igrišča dva okvirja švedske skrinje (ali večja obroča). Okoli skrinje narišemo polkrog s premerom dveh metrov, v katerega ne sme nihče vstopiti. V vsak okvir vstopi en igralec. Igralci posamezne ekipe poskušajo z medsebojnim podajanjem in gibanjem priti v položaj, iz katerega bodo lahko podali žogo svojemu soigralcu v okviru švedske skrinje. Vodenje žoge ni dovoljeno! Igralci nasprotnega moštva jim poskušajo to preprečiti z blokiranjem podaj in z zaustavljanjem s telesom. Igro prične na sredini igralnega polja skupina, ki je dobila žogo z žrebom. kazenskega prostora ni. Prosti met se izvaja na mestu, kjer je bil storjen prekršek. Tekmujejo, kateremu moštvu bo uspelo največkrat podati žogo igralcu v okvirju. Čas trajanja igre določimo glede na sposobnosti učencev.

2. Med dvema ognjema

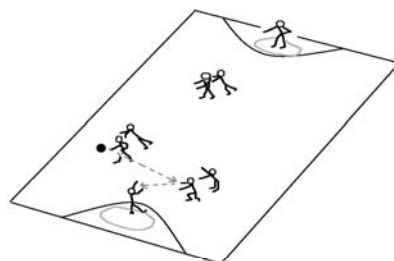
Razsežnost igralne površine je 10 x 8 metrov. Srednja črta jo deli na dva dela. Učence razdelimo v dve skupini. V vsaki je en učenec vodja skupine. Vsak se postavi za zadnjo črto igrišča na nasprotni strani polja, v katerem so njegovi soigralci. Kdo bo igro začel, določimo z žrebom. Igralci moštva, ki imajo žogo, poskušajo z medsebojnim podajanjem žoge prek nasprotnikove polovice ustvariti ugoden položaj za zanesljiv zadetek igralca nasprotnega moštva. Kogar zadenejo (samo neposredno) tako, da se žoga po odboju dotakne tal, mora zapustiti igralno polje in se pomakniti za zadnjo črto, kjer pomaga svojemu vodji. Če učenec ulovi žogo ali če ujame odbito žogo (preden je padla na tla) kdo od njegovih součencev, zadetek ne velja, moštvi pa zamenjata vlogi. Igralci v polju lahko ulovijo žogo tudi zunaj igrišča, če se odbija od tal. Učenec lahko drži žogo samo tri sekunde. Vsak je lahko zadet samo enkrat, vodja pa dvakrat. Navadno pride v igralno polje takrat, ko so vsi njegovi soigralci izločeni, lahko pa tudi prej. Zmaga moštvo, ki ima po določenem času več učencev v polju, oziroma tisto, ki je prej izločilo vse nasprotnike.

Količinska priprava:

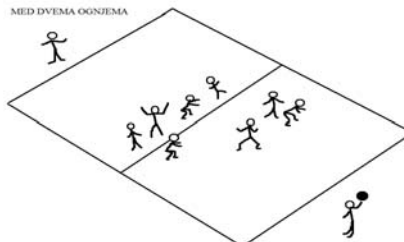
- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min (vsaka igra 15 min)
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:

IGRALEC V OKVIRU



MED DVEMA OGNJEMA



SKLEPNI DEL

Igra Številke: učenci sedijo v krogu, vsak si izbere svojo številko in jo na glas pove. Povemo eno številko, učenec pa mora poiskati učenca s to številko in mu poda žogo.

2. vadbeno enota

VSEBINA URE: IGRE Z ŽOGO	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN, UTRJEVANJE
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - izpopolniti različne načine gibanja z žogo - utrjevati natančnost zadevanja cilja z žogo - spoznavati različne taktične možnosti <p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvijati orientacijo v prostoru - razvijati splošno vzdržljivost - razvijati koordinacijo gibanja celega telesa - razvijati natančnost oz. preciznost <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost - oblikovati pozitivne vedenjske vzorce
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - nogomet (hokej) na štiri gole - žoga pod vrvico
UČNE OBLIKE	skupinsko delo: vadba v skupinah
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	primerne žoge (hokej, nogomet, žoga pod vrvico), goli, plastične hokejske palice, ustrezno dolga elastična vrvica
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
<p>Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Papiga</p> <p>Učence razdelimo v dvojice. Vsi imajo žogo. Eden v dvojici vodi igro, drugi je "papiga" (ga oponaša). Prvi prehaja med vodenjem različne položaje (se zaustavi, se obrne, se zaustavi in poklekne, vodi z drugo roko ipd.). "Papiga" ga poskuša čim bolj natančno posnemati. Ob znaku učitelja zamenjata vlogi.</p>	<p>Specialno ogrevanje: Kompleks gimnastičnih vaj z žogami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z rokami (žogo držimo v eni roki) (10x – obe roki) - odkloni (žogo držimo nad glavo z obema rokama – v vročenju) v levo in desno (10x) - predkloni (žogo držimo z obema rokama v predročanju) k levi in desni nogi ter z dotikom tal na sredini (10x) - kroženje trupa (žogo držimo z obema rokama) (10x) - izpadni korak naprej z levo in desno nogo (žogo držimo z rokama v predročanju) (10x) - izpadni korak v stran z levo in desno nogo (žogo držimo z rokama v predročanju) (10x) - "zapiranje knjig" (žogo držimo z iztegnjenimi rokami) (10x) - dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x)
GLAVNI DEL	
<p>Snovna priprava:</p> <p>Male moštvene igre zahtevajo od učencev v posamezni skupini več sodelovanja, sicer ne morejo biti uspešni. Pravila lahko tudi prilagajamo ravni usvojenosti gibalno-taktičnih spretnosti in znanja, sposobnostim učencev oziroma ciljem, ki jih želimo doseči. Z njimi izpolnjujemo gibalne in taktične spretnosti ter poudarjeno razvijamo psihične sposobnosti (situacijsko mišljenje, orientacijo v prostoru ipd.) in lastnosti (samozavest, odločnost, vztrajnost).</p>	
<p>Metodična priprava:</p> <p>1. Nogomet (hokej z žogo) na štiri gole</p> <p>Na sredino vsake stranice kvadrata (10 x 10 m) postavimo mali gol (dve stojali ali kaj podobnega). Učence razdelimo na dva dela in jim določimo dvoje sosednjih vrat, ki jih branijo, in dvoje, na katere napadajo. Igrajo po nogometnih pravilih z eno ali več žogam. Po zadetku nadaljuje igro nasprotno moštvo. Igralci obeh moštev se lahko gibljejo tudi zunaj kvadrata, na gole pa lahko udarjajo žogo le na notranji strani. Zmaga moštvo, ki je doseglo v določenem času več zadetkov. Na podoben način lahko igrajo tudi hokej (s plastičnimi palicami in ustrezno žogo).</p> <p>2. Žoga pod vrvico</p>	

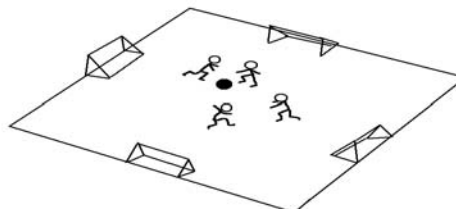
Igro igramo v srednji tretjini odbojkarskega igrišča. Elastična vrvica je napeta 50 centimetrov nad srednjo črto. Igrata dve moštvi s po 3 do 6 učenci. Eno moštvo dobi žogo z žrebom. Napadalci si lahko trikrat podajo žogo na poljuben način, nato jo poskušajo podati pod vrvico v nasprotno polje tako, da preide mejno črto. Obrambni igralci jim poskušajo s primernim postavljanjem in gibanjem to preprečiti, uloviti žogo in preiti v napad (uporabljajo lahko katerikoli del telesa). Napadalci dobijo točko, če so uspeli poslati žogo pod vrvico prek mejne črte nasprotnikovega igrišča, obrambni pa, če naredijo napadalci napako (preveč podaj, dotik žoge z vrvico ali prehod prek nje). Zmaga moštvo, ki osvoji več točk v določenem času.

Količinska priprava:

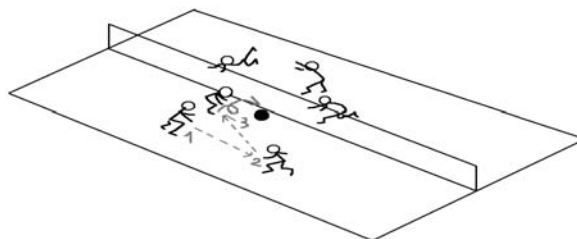
- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min (vsaka igra 15 min)
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:

NOGOMET (HOKEJ Z ŽOGO) NA ŠTIRI GOLE



ŽOGA POD VRVICO

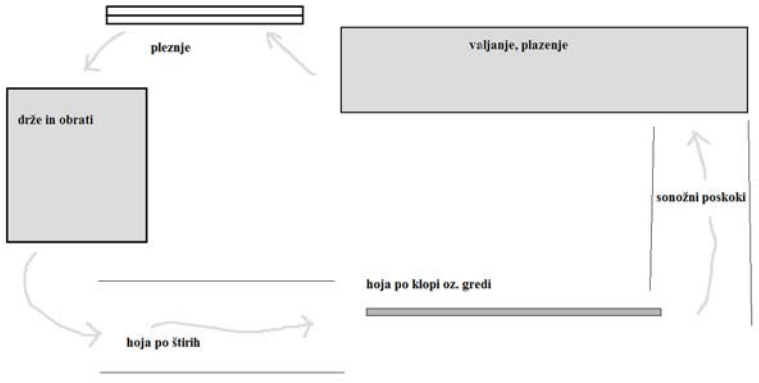


SKLEPNI DEL

Štafeta v krogu z žogico: učenci sedijo v krogu, obrnjeni v notranjost. Vsi iztegnejo noge naprej, enemu izmed njih pa položimo žogico na noge. Njegova naloga je, da jo preda svojemu sosеду spet na noge, ne da bi si pri tem pomagal z rokami ali da bi žogica padla na tla. Če žogica pade na tla, jo damo tistemu, ki jo je izgubil. Žogica naj naredi cel krog ali več.

3. vadbeni enota

VSEBINA URE: GIMNASTIČNA ABECEDA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - utrjevati gibanja pomembna za nadaljnjo gimnastično vadbo <p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvijati moč rok in ramenskega obroča - razvijati moč nog - razvijati orientacijo telesa v prostoru <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - postaviti temelje za pozitivno motiviranost do športnih dejavnosti in kasnejše pravilno vrednotenje športa
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - hoja po štirih - hoja po klopi (gredi) - sonožni poskoki - valjanja, plazenja - plezanje - drže in obrati
UČNE OBLIKE	frontalna: poligon
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	polivalentne blazine, klop, gred, letveniki
PRIPRAVLJALNI DEL	
<p>Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.</p>	

<p>Splošno ogrevanje: Elementarna igra: Bratec, reši me</p> <p>Določimo lovca, ki lovi ostale učence, ki se prosto gibajo (tečejo) po prostoru. Učenec je ujet, ko se ga lovec dotakne. Ostali učenci ujetega rešijo tako, da le ta zakliče "Bratec, reši me!" in stopi v razkoračno stajo, neujeti učenec pa se nato splazi med njegovimi nogami. Igra se konča, ko so ujeti vsi učenci.</p>	<p>Specialno ogrevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo v levo in desno (10x) - kroženje z rokami naprej, nazaj (10x) - horizontalni zamahi z rokami (10x) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - odkloni v levo in desno (10x) - suki v predklonu izmenično 2x v levo in 2x v desno (10x) - izpadni korak na obe nogi (10x) - izpadni korak na obe nogi v stran (10x) - kroženje v kolnih v obe smeri (10x) - kroženje v komolcih, zapestju in gležnjih v obe smeri (10x) - dvigovanje tupa (10x) - dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x) - visoki sonožni poskoki – kolena na prsi (10x)
<p>GLAVNI DEL</p>	
<p>Snovna priprava:</p> <p>Gimnastika je sistem izbranih vaj in metodičnih postopkov, katerim je v prvi vrsti cilj skladen telesni razvoj človeka in njegovih psiho fizičnih sposobnosti. Širok izbor teh vaj je omogočil tudi razvoj posebnih oblik gimnastike z dodatnimi vsebinam in cilji, ki so se razvile v samostojne športne zvrsti. Posamezni sklopi vaj so se izpopolnjevali in tako danes poznamo športno gimnastiko, športno ritmično gimnastiko, akrobatiko, atletske gimnastiko, korektivno gimnastiko in druge.</p> <p>Na sploh pa za vadbo gimnastike velja, da je z vadbo potrebno začeti čim prej z nekaterimi lažjimi pripravljalnimi vajami, ki jih postopno stopnjujemo. Tako so lahko primerni načini za zgodnjo vadbo gimnastike tudi razni vadbene poligoni, ki učence pripravljajo na vadbo nekaterih temeljnih in težjih gimnastičnih elementov.</p>	
<p>Metodična priprava:</p> <p>Vadbene poligone pripravimo skupaj z učenci. Začnemo s hojo po vseh štirih (z obhodi jo spreminjamo: z nogami naprej in trebuh obrnjen proti stropu, z nogami naprej in hrbet gleda proti stropu itd.), hoja po klopi in različne načine (naprej, nazaj, bočno, po prstih, v teku; nato klop zamenjamo z nizko gredjo in ponovimo prejšnje naloge), sonožni poskoki (na različne načine), različni načini gibanja po polivalentnih blazinah (valjanja, plazenja), plezanje po letveniku, na označenem mestu (na tankih polivalentnih blazinah) naredijo učenci različne drže in obrate.</p>	
<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min - sklepni del: 5 min 	<p>Organizacijska priprava:</p> 
<p>SKLEPNI DEL</p>	
<p>Pospravljanje poligona, sprostilne gimnastične vaje: stresanje telesa (roke, noge) stoje, leže v sedu.</p>	

4. vadbena enota

VSEBINA URE: NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE	
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - utrditi naravne oblike gibanja gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - razvijati hitrost, moč nog in rok - razvijati koordinacijo gibanja celega telesa čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - navajati na športno navijanje (fair play) - privzgojiti pozitivne vedenjske vzorce 	
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - Skoki v vreči - Skozi obroče - Premagovanje ovir - Živalski vrt 	
UČNE OBLIKE	frontalna: štafete	
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor	
POMAGALA	tabla za zapisovanje točk	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	obroči, vreče, kiji, polivalentne blazine, švedske skrinje (lahko tudi šolske mize), kiji, švedske klopi	
PRIPRAVLJALNI DEL		
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.		
Splošno ogrevanje: Kačje glave Označimo štiri učence, ki postanejo "kačje glave". Vsaka glava si želi uloviti čim daljši rep, zato lovi igralce, ki bežijo pred njo. Vsak ujeti igralec se glavi pridruži v rep – učenci se držijo za roke in pomagajo loviti. Ko so ujeti vsi igralci, kače poravnajo svoje repe, da lahko učence preštejemo. Zmaga kača, ki ima najdaljši rep. V naslednji igri postane glava tisti igralec, ki je bil zadnji ujet.	Specialno ogrevanje: <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (10x v obe smeri) - kroženje z rokami (10x v obe smeri) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste (10x) - predklon z rokami do tal in vzravnavna (10x) - kroženje s trupom (10x v obe smeri) - zibanje v izpadnem koraku (10x vsaka noga) - visoki sonožni poskoki (10x) - počepi (10x) 	
GLAVNI DEL		
Snovna priprava: Štafetne igre so tekmovalne igre, pri katerih je doprinos vsakega posameznika pomemben za uspeh cele skupine. Tekmujejo lahko l e pod enakimi pogoji, zato morajo biti skupine izenačene med seboj po sposobnostih, ki so pomembne za uspeh. Naravne oblike gibanja (različne oblike hoje, teki, poskoki, elementarni meti, skoki, nošenja, valjanja, plazenja...) so pravzaprav primarne oblike človeškega gibanja. Kot take pa so tudi pogoj za vse športne zvrsti, zato je še kako pomembno, da njihove vadbe ne zanemarjamo. Vadba le – teh pa lahko popestri včasih sicer precej "dolgočasno" vadbo nekaterih športnih prvin.		
Metodična priprava: Učence razporedimo v 4 ali 5 homogenih skupin (število, znanje, sposobnosti vadečih) po 4 učence v vsaki skupini. Vsaka skupina si določi svoje ime (npr. Medvedki). <ul style="list-style-type: none"> - Skoki v vreči Ekipe so postavljene v kolonah, za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Vsaka ima svojo vrečo. Na učiteljev znak stopi prvi v vrečo in si jo zaveže okrog pasu. Tako opravljen mora preskakati razdaljo (do sredine odbojarskega igrišča – 9 metrov) do cilja. Tu se uleže na tla in se valja nazaj do kolone, kjer zleze iz vreče in preda štafeto naslednjemu v koloni. Največ točk dobi skupina, ki prva opravi nalogo. <ul style="list-style-type: none"> - Skozi obroče Ekipe so postavljene v kolonah, za startno črto (krajša stranica odbojarskega igrišča). Na znak prvi iz kolone steče do obroča, se splazi skozenj in tako naprej do zadnjega obroča, kjer se obrne in steče nazaj do naslednjega v koloni ter z dotikom preda štafeto. Največ točk dobi skupina, ki prva opravi nalogo.		

- Premagovanje ovir

Ekipe so postavljene v kolonah, za startno črto (krajša stranica odbojcarskega igrišča). Na znak prvi iz kolone steče do švedske skrinje, spleza nanjo in skoči na blazino, nadaljuje s poskoki po eni nogi do kija, kjer nadaljuje po vseh štirih (z rokami naprej, hrbet obrnjen proti stropu), prečka črto na 12-ih metrih (3 – metrska črta odbojcarskega igrišča), se obrne in steče do naslednjega v koloni ter z dotikom preda štafeto. Največ točk dobi ekipa, ki prva opravi nalogo.

- Živalski vrt

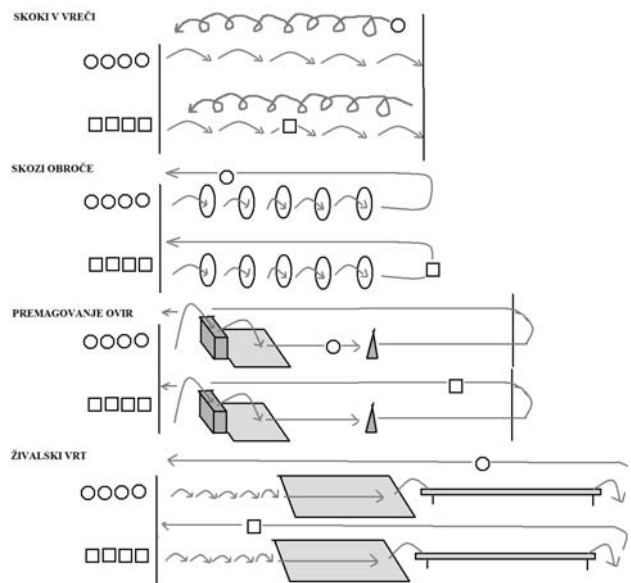
Ekipe so postavljene v kolonah, za startno črto (krajša stranica odbojcarskega igrišča). Na znak prvi iz kolone prične sonožno skakati (zajec) do blazin ter se plazi (kača) po njih, nadaljuje s hojo oziroma tekom po švedski klopi (ptice, ki hodijo po žici), sestopi (skoči s klopi) ter steče do naslednjega v koloni ter z dotikom preda štafeto. Največ točk dobi ekipa, ki prva opravi nalogo.

Vsako štafeto najprej izvedemo poskusno, da se učenci seznanijo z nalogo.

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:



SKLEPNI DEL

Slovesna razglasitev rezultatov in podelitev priznanj.

5. vadbeni enota

VSEBINA URE: GIMNASTIČNA ABECEDA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - naučiti pravilno izvajanje prevala naprej gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - razvijati koordinacijo in orientacijo v prostoru čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - zadovoljevati potrebo po gibanju z zahtevnejšimi gibalnimi nalogami - razvijati občutke zadovoljstva ob obvladovanju lastnega telesa
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - zibanje na zaokroženem hrbtu - zibanje na zaokroženem hrbtu z vstajanjem v čep - preval naprej na poševno položenih blazinah - preval naprej iz opore stojno razkoračno - preval naprej na ravnem iz opore čepno do opore čepno
UČNE OBLIKE	frontalna (vsi vadijo hkrati; 1. in 2. vaja), v drugem delu glavnega dela vadbene enote tudi skupinska (vadba na postajah)
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	polivalentne blazine, švedska skrinja, letvenik, odzivna deska

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.

Splošno ogrevanje:

Tek po telovadnici (lahko v krogu), nato tek nazaj (hrbtno), sonožni poskoki naprej in nazaj, skoki po eni nogi naprej in nazaj, žabji poskoki, hoja po vseh štirih (na različne načine naprej, nazaj), zajčji poskoki.

Specialno ogrevanje:

- kroženje z glavo v levo in desno (10x)
- kroženje z rokami naprej, nazaj (10x)
- horizontalni zamahi z rokami (10x)
- vertikalni zamahi z rokami (10x)
- odkloni v levo in desno (10x)
- suki v predklonu izmenično 2x v levo in 2x v desno (10x)
- izpadni korak na obe nogi (10x)
- izpadni korak na obe nogi v stran (10x)
- kroženje v kolnih v obe smeri (10x)
- kroženje v komolcih, zapestju in gležnjih v obe smeri (10x)
- dvigovanje tupa (10x)
- dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x)
- visoki sonožni poskoki – kolena na prsi (10x)

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

Preval naprej je vaja koordinacije, predvsem orientacije v prostoru. Pri prevalu naprej dobi začetnik osnovne gibalne izkušnje, ki jih bo lahko koristno uporabil pri prevalu naprej letno, pri prostem prevratu naprej (salto) in deloma tudi pri prevalu nazaj.

Opis in tehnika

Iz čepa se približno 40 do 60 cm pred seboj opremo z rokami na tla in istočasno že iztegujemo noge, visoko dvigamo boke in spodvijamo glavo, nakar se s popuščanjem lahti mehko spustimo na tilnik in pleča ter po uločenem hrbtu prevalimo prek seda prednožno skrčno do stoje na nogah.

Roke položimo na tla višini ramenskega obroča, opiramo se na cele dlani, prsti pa so obrnjeni naprej in razprostrti. V trenutku, ko se prevalimo čez glavo, vso telesno težo nosijo roke; glava se skoraj dotakne tal. Pri izvedbi prevala morajo biti noge popolnoma skrčene, hrbtenica čim bolj uločena, glava pa močno predklonjena. Taka drža omogoča dovolj hitro in tekoče vrtenje telesa. Na ta način zagotovimo povsem sključeno držo telesa in nagib trupa naprej, kar vse omogoča uspešnejše postavljanje na noge v zaključnem delu prevala. In ne nazadnje, tak prijem z rokami potrebujemo tudi pri prevratu prosto naprej. Zato je pri vadbi treba paziti, da si vadeči ne pomagajo na noge z odzivom z rokami od tal. Tak odziv je namreč prej škodljiv kot koristen. V trenutku odziva z rokami od tal je telo največkrat nagnjeno nazaj, kar otežuje postavljanje na noge.

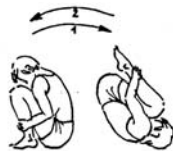
Pomoč in varovanje: manj nadarjenim učencem pomagamo tako, da ob strani izvajalca pokleknejo na eno nogo, z eno roko ga primemo za tilnik ali teme, z drugo pa za gleženj in ga zavrtimo. Pri tem mu močno potiskamo glavo na prsi, v zadnjem delu pa mu glavo potisnemo tudi naprej, da lažje vstane.

Metodična priprava:

Preval naprej najpogosteje učimo z uporabo predvaj:

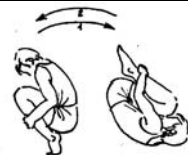
1. Zibanje na zaokroženem hrbtu

iz seda prednožno skrčno se vadeči po čim bolj zaokroženem hrbtu prevali nazaj o tilnika in nato spet naprej v začetni položaj. V drugem delu gibanja z rokami močneje pritegne golene k sebi in močno potisne glavo naprej. Vadeči naj vajo ponovi večkrat zapored. Pri vadbi je treba paziti predvsem na to, da bo vadeči čim bolj skrčen in da bo drugi del gibanja (s pleč do seda) dovolj energičen.



2. Zibanje na zaokroženem hrbtu z vstajanjem v čep

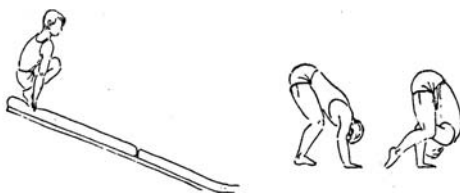
Vadeči iz čepa najprej sede na tla, nato se prevali nazaj do tilnika in spet naprej v začetni položaj, t. j. do čepa. Vajo naj ponovi večkrat zapored. Pri vadbi je treba paziti na iste pomanjkljivosti kot pri prejšnji vaji. Vajo izvajamo nato še iz počepa in iz stoje spetno.



3. Preval naprej na poševno položenih blazinah

V ta namen uporabimo navadno ali prožno odzivno desko, na katero položimo blazino. Če nimamo odzivne deske, si lahko pomagamo s pokrovom švedske skrinje, ki ga z enim koncem naslonimo na višji prostor. Uporabimo lahko tudi dve švedski klopi, ki ju zatakamo ali obesimo z enim koncem na švedsko lestev (ribstol).

Vadeči počepne na vrh "strmine" in nato naredi preval naprej. Višji položaj bokov glede na nižje mesto prijema z rokami omogoča začetniku, da se lažje prevali naprej. Če so učenci zelo nespretni, naj bo nagib poševno položenih blazin nekoliko večji.



4. Preval naprej iz opore stojno razkoračno

Vadeči se postavi v oporo stojno razkoračno (pri tem lahko pokrči noge), močno potisne glavo proti prsim in poizkuša med nogami pogledati čim višje navzgor (npr. v strop telovadnice). Pri tem se nehote nagiba naprej in upogiba lahti. Ko izgubi ravnotežje, se prevali preko glave naprej do čepa. Takoj za tem, ko izgubi ravnotežje, pokrči noge in z rokami pritegne goleni k sebi.

5. Preval naprej na ravnem (brez nagiba) iz opore čepno do opore čepno

To vajo (nalogo) izvajajo tedaj, ko obvladajo zgoraj opisane vaje.

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min (vsaka vaja približno 6 min)
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:

Pri prvih dveh vajah naj bo organizacija vadbe takšna, da bo lahko hkrati vadilo kar največje število učencev (oziroma vsi). Zato uporabimo toliko blazin, kot je učencev. Nato pripravimo blazine še za naslednje tri vaje, ki jih učenci izvajajo drug za drugim. Določimo npr. pet učencev, ki drug za drugim vadijo tretji vajo, ostali učenci izvajajo prejšnji dve vaji na blazinah. Po nekaj uspešnih ponovitvah zamenjamo učence. Tako delamo tudi naslednji dve vaji.

SKLEPNI DEL

Pospravljanje blazin in umiritev. Za umirjanje lahko uporabimo igro Noč v gozdu: učenci umirjeno hodijo po gozdu – telovadnici, nanj se spušča tema, učenci hodijo še počasneje, umirjeno dihajo, sedaj je v gozdu že popolna tema, obstanejo in prisluhnejo pogovorom v gozdu, zaokrožijo z rokam, globoko vdihnejo in izdihnejo, prebudi jih jutro, so popolnoma umirjeni.

6. vadbena enota

VSEBINA URE: GIMNASTIČNA ABECEDA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN, UTRJEVANJE
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - naučiti stojo na lopaticah - utrditi pravilno izvedbo prevala naprej gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - razvijati koordinacijo in orientacijo telesa v prostoru - razvijati ravnotežje - krepiti mišice rok in ramenskega obroča čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - zadovoljevati potrebo po gibanju z zahtevnejšimi gibalnimi

	nalogami - razvijati občutke zadovoljstva ob obvladovanju lastnega telesa																																							
METODIČNE ENOTE	- stoja na lopaticah - preval naprej																																							
UČNE OBLIKE	skupinska: vadba po postajah																																							
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor																																							
POMAGALA																																								
ORODJA IN PRIPOMOČKI	polivalentne blazine, odrivna deska, težka žoga, švedska skrinja																																							
PRIPRAVLJALNI DEL																																								
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.																																								
Splošno ogrevanje: Izmenjavanje mest z dodatnimi nalogami. Pri nalogi je podan začetni položaj, način gibanja in končni položaj.																																								
Specialno ogrevanje:																																								
<ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo v levo in desno (10x) - kroženje z rokami naprej, nazaj (10x) - horizontalni zamahi z rokami (10x) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - odkloni v levo in desno (10x) - suki v predklonu izmenično 2x v levo in 2x v desno (10x) - izpadni korak na obe nogi (10x) - izpadni korak na obe nogi v stran (10x) - kroženje v kolenih v obe smeri (10x) - kroženje v komolcih, zapestju in gležnjih v obe smeri (10x) - dvigovanje tupa (10x) - dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x) - visoki sonožni poskoki – kolena na prsi (10x) 																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>začetni položaj</th> <th>naloga</th> <th>končni položaj</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>stoja</td> <td>tek</td> <td>sed</td> </tr> <tr> <td>sed</td> <td>tek</td> <td>leža trebuh</td> </tr> <tr> <td>leža trebuh</td> <td>tek</td> <td>leža terbuh</td> </tr> <tr> <td>leža hrbet</td> <td>tek</td> <td>sed</td> </tr> <tr> <td>sed</td> <td>tek, na znak počepnejo</td> <td>leža trebuh</td> </tr> <tr> <td>sed</td> <td>obrat 360°, tek</td> <td>leža trebuh</td> </tr> <tr> <td>leža trebuh</td> <td>obrat 360°, enonožni poskoki</td> <td>sed</td> </tr> <tr> <td>sed</td> <td>enonožni poskoki</td> <td>leža trebuh</td> </tr> <tr> <td>leža trebuh</td> <td>po štirih</td> <td>leža trebuh</td> </tr> <tr> <td>sed</td> <td>po štirih nazaj</td> <td>sed</td> </tr> <tr> <td>leža hrbet</td> <td>nazaj v opori ležno pred rokami</td> <td>sed</td> </tr> <tr> <td>sed</td> <td>zajčji poskoki</td> <td>sed</td> </tr> </tbody> </table>	začetni položaj	naloga	končni položaj	stoja	tek	sed	sed	tek	leža trebuh	leža trebuh	tek	leža terbuh	leža hrbet	tek	sed	sed	tek, na znak počepnejo	leža trebuh	sed	obrat 360°, tek	leža trebuh	leža trebuh	obrat 360°, enonožni poskoki	sed	sed	enonožni poskoki	leža trebuh	leža trebuh	po štirih	leža trebuh	sed	po štirih nazaj	sed	leža hrbet	nazaj v opori ležno pred rokami	sed	sed	zajčji poskoki	sed	
začetni položaj	naloga	končni položaj																																						
stoja	tek	sed																																						
sed	tek	leža trebuh																																						
leža trebuh	tek	leža terbuh																																						
leža hrbet	tek	sed																																						
sed	tek, na znak počepnejo	leža trebuh																																						
sed	obrat 360°, tek	leža trebuh																																						
leža trebuh	obrat 360°, enonožni poskoki	sed																																						
sed	enonožni poskoki	leža trebuh																																						
leža trebuh	po štirih	leža trebuh																																						
sed	po štirih nazaj	sed																																						
leža hrbet	nazaj v opori ležno pred rokami	sed																																						
sed	zajčji poskoki	sed																																						
GLAVNI DEL																																								
Snovna priprava:																																								
<p>Stoja na lopaticah je prvi nenaravni položaj telesa z glavo navzdol, ki ga učenec spozna pri akrobatiki. Je predvsem vaja koordinacije in ravnotežja. Zaradi pritiska telesne teže na ramenski obroč se krepijo mišice tega dela telesa. Če prvino izvajamo iz ležanja na hrbtu, so v začetni fazi močnejše zaposlene upogibalke nog v kolčnem sklepu in trebušne mišice. Stoja na lopaticah sodi med pripravljalne vaje za učenje prevala nazaj do stoje na rokah in za učenje vzklopke. Pri stoji na lopaticah se močno raztezajo vratne mišice in deloma hrbtne mišice v tem delu (in npr. lažji izvedbi prevala naprej in prevala nazaj), po drugi strani pa utegne negativno vplivati na oblikovanje torakalne krivine hrbtenice.</p>																																								
Opis in tehnika																																								
Iz seda prednožno skrčno se po hrbtu povalimo nazaj do lopatic in tilnika, nakar iztegnemo noge navpično nad sebe. Trup in noge so v ravni črti. Glede na položaj rok ločimo tri načine, ki se po težavnosti razlikujejo med seboj:																																								
<ol style="list-style-type: none"> a) Stoja na lopaticah s podpiranjem z rokami ob strani hrbta je najlažja. b) Nekoliko zahtevnejša je stoja na lopaticah, pri kateri se roke v zaročenju opirajo na tla. c) Največ preglavic dela začetniku stoja na lopaticah, pri kateri se roke v zaročenju opirajo na tla. 																																								
Pomoč in varovanje: po potrebi lahko organiziramo pomoč dveh učencev (dva učitelja), ki naj stojita ob strani vadečega in naj mu v prvih poizkusih pomagata, da lažje zadrži noge nad glavo. Predvsem naj																																								

pomočnika preprečita hitro nenadzorovano padanje nog proti glavi. Sicer pa naj učenci vajo čim prej izvajajo brez pomoči součencev. Praviloma vadečemu ne dvigamo nog, ker mora sam občutiti to gibanje, le izjemoma pomagamo na ta način pri zelo nespretnih učencih.

Preval naprej je vaja koordinacije, predvsem orientacije v prostoru. Pri prevalu naprej dobi začetnik osnovne gibalne izkušnje, ki jih bo lahko koristno uporabil pri prevalu naprej letno, pri prostem prevratu naprej (salto) in deloma tudi pri prevalu nazaj.

OPOMBA: opis in tehniko glej v prejšnji pripravi.

Metodična priprava:

Najprej se vsi učenci hkrati učijo stoje na lopaticah, zato je potrebno pripraviti dovolj blazin. Stojijo na lopaticah učimo po direktni metodi, t. j. da učenci prvino poizkušajo takoj izvesti v celoti. Bodimo pozorni, da so trup in noge v ravnini in navpično. Učenci naj se naučijo vsaj prvi način.

Nato sledi utrjevanje prevala naprej. Vadbo organiziramo po postajah:

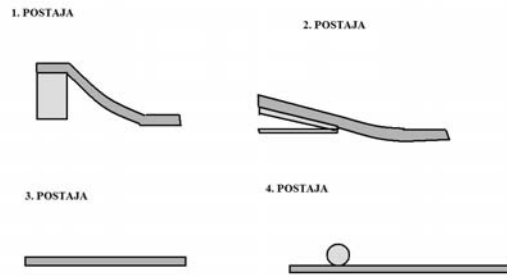
1. Postaja: pripravimo večji nagib poševno položenih blazin na katerih učenci izvajajo preval naprej.
2. Postaja: pripravimo manjši nagib blazin na katerem učenci izvajajo preval naprej.
3. Postaja: blazine so na tleh (vodoravno); učenci izvajajo preval naprej.
4. Postaja: na začetek blazin postavimo težko žogo ("medicinko") ali kakšno drugo ustrezno oviro.

Učenci pričnejo vaditi na postaji z večjim nagibom. Tisti, ki nalogo odlično opravijo, grede lahko na naslednjo postajo, kjer je nagib manjši. Kdor na tej postaji nalogo opravi brez napake, ga usmerimo na tretjo postajo. Najbolj spretno usmerimo s tretje na četrto postajo (je že priprava za težje elemente – preval letno).

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min (stoja na lopaticah: 10 min, vadba po postajah: 20 min)
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:



SKLEPNI DEL

Pospravljanje rekvizitov in pogovor o uri.

7. vadbena enota

VSEBINA URE: GIMNASTIČNA ABECEDA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - naučiti pravilno izvajanje prevala nazaj - gibalne sposobnosti - razvijati koordinacijo in orientacijo v prostoru čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - postaviti temelje za pozitivno motiviranost do športnih dejavnosti in kasnejše pravilno vrednotenje športa
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - zibanje na zaokroženem hrbtu - zibanje na zaokroženem hrbtu z vstajanjem v čep - v sedu prednožno skrčno prednočno skrčiti lahti in obrniti dlani navzgor - zibanje na zaokroženem hrbtu s postavljanjem dlani na tla - preval nazaj na poševno položenih blazinah - preval nazaj na ravnem
UČNE OBLIKE	frontalna (vsi vadijo hkrati; prve štiri vaje), skupinska (vadba po postajah; zadnji dve vaji)
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	polivalentne blazine, švedska skrinja, odzivna deska
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	

<p>Splošno ogrevanje:</p> <p>Tek po telovadnici (lahko v krogu), nato tek nazaj (hrbtno), sonožni poskoki naprej in nazaj, skoki po eni nogi naprej in nazaj, žabji poskoki, hoja po vseh štirih (na različne načine naprej, nazaj), zajčji poskoki.</p>	<p>Specialno ogrevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo v levo in desno (10x) - kroženje z rokami naprej, nazaj (10x) - horizontalni zamahi z rokami (10x) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - odkloni v levo in desno (10x) - suki v predklonu izmenično 2x v levo in 2x v desno (10X) - izpadni korak na obe nogi (10x) - izpadni korak na obe nogi v stran (10x) - kroženje v kolnih v obe smeri (10x) - kroženje v komolcih, zapestju in gležnjih v obe smeri (10x) - dvigovanje tupa (10x) - dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x) - visoki sonožni poskoki – kolena na prsi (10x)
<p>GLAVNI DEL</p>	
<p>Snovna priprava:</p> <p>Preval nazaj je tako kot preval naprej z vsemi svojimi variantami vaja koordinacije in predvsem orientacije v prostoru. Zaradi močnega opiranja na lahti zahteva preval nazaj precej moči v rokah in ramenskem obroču ter seveda z vadbo tudi vpliva na razvoj teh lastnosti.</p> <p>Opis in tehnika</p> <p>Iz opore čepno sedemo na tla čim bližje petam in se v povsem skrčenem položaju z močno predklonjeno glavo povalimo nazaj preko hrbta. Brž ko sedemo, skrčimo lahti in nastavimo dlani, da se lahko preko njih prevalimo do opore čepno.</p> <p>Z vidika tehnike so pri prevalu nazaj najbolj pomembne predvsem naslednje stvari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sunkovito pritegnjenje kolen na prsi brž ko sedemo - pravilno in čvrsto opiranje z lahtmi v drugem delu prevala - povsem skrčena drža telesa z močno usločenim hrbtom. <p>Pri prevalu nazaj je dobra, aktivna opora z lahtmi potrebna predvsem zato, da razbremenimo pritisk teže telesa na vrat in glavo. Za dobro oporo z lahtmi je poleg mišične moči potrebna tudi pravilna postavitve dlani na tla. Dlani postavimo na tla ob glavi v višini ramen, palci so ob ušesih. Komolci morajo biti v širini ramen. Najbolj kritična točka je prehod bokov preko namišljene vertikalne črte, ki teče skozi mesto, kjer se opiramo z lahtmi. Vsako iztegovanje telesa pred to črto utegne pri začetniku zavreti vrtenje in preprečiti prehod bokov preko nje.</p> <p>Pomoč in varovanje: učenci, ki imajo težave pri prevalitvi preko glave, naj delajo preval nazaj po strmini navzdol. To jim bo najboljša pomoč.</p>	
<p>Metodična priprava:</p> <p>Preval nazaj učimo z uporabo predvaj:</p> <p>8. Zibanje na zaokroženem hrbtu</p> <p>Iz seda prednožno skrčno se vadeči po čim bolj zaokroženem hrbtu prevali nazaj o tilnika in nato spet naprej v začetni položaj. V drugem delu gibanja z rokami močneje pritegne goleni k sebi in močno potisne glavo naprej. Vadeči naj vajo ponovi večkrat zapored. Pri vadbi je treba paziti predvsem na to, da bo vadeči čim bolj skrčen in da bo drugi del gibanja (s pleč do seda) dovolj energičen.</p> <p>9. Zibanje na zaokroženem hrbtu z vstajanjem v čep</p> <p>Vadeči iz čepa najprej sede na tla, nato se prevali nazaj do tilnika in spet naprej v začetni položaj, t. j. do čepa. Vajo naj ponovi večkrat zapored. Pri vadbi je treba paziti na iste pomanjkljivosti kot pri prejšnji vaji. Vajo izvajamo nato še iz počepa in iz stoje spetno.</p> <p>10. V sedu prednožno skrčno učenci prednožno skrčijo lahti in obrnejo dlani navzgor. To ponovijo večkrat zapovrstjo. Učitelj kontrolira držo lahti (komolci v širini ramen, palci ob ušesih).</p> <p>11. Zibanje na zaokroženem hrbtu s postavljanjem dlani na tla</p> <p>Učenci se v zazibu pravilno opro na lahti, v predzibu pa primejo za goleni. Medtem ko se učenci zibljejo po hrbtu, jih učitelj spodbuja k močnejšemu zazibu. Marsikdo se bo že pri tej vaji nehote prevalil preko glave.</p> <p>12. Preval nazaj na poševno položeni blazini</p>	

Najprej vadimo iz opore čepno, nato še iz seda na zgornjem delu poševno položene blazine. Opozarjamo na pravilno oprijemanje z rokami. Kdor more, naj se toliko opre, da se pri tem celo nekoliko dvigne z blazine.

13. Preval nazaj na ravnem

V začetku naj učenci naredijo najprej preval nazaj na poševno položeni blazini in brez ustavitve rotacije povežejo (že na ravnem) drugi preval. V začetku si lahko pomagajo tako, da se v opori čepno najprej nekoliko nagnejo naprej na pokrčene lahti in se nato z njimi močno odrinejo nazaj v preval. Končni cilj je seveda preval nazaj iz opore čepno do opore čepno.

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min (vsaka vaja približno 5 min)
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:

Pri prvih štirih vajah naj bo organizacija vadbe takšna, da bo lahko hkrati vadilo kar največje število učencev (oziroma vsi). Zato uporabimo toliko blazin, kot je učencev.
Nato pripravimo blazine še za naslednji dve vaji, ki ju učenci izvajajo drug za drugim. Določimo npr. pet učencev, ki drug za drugim vadijo peto vajo, ostali učenci izvajajo prejšnje vaje na blazinah. Po nekaj uspešnih ponovitvah zamenjamo učence. Tako delamo tudi naslednjo (preval na ravnem) vajo.

SKLEPNI DEL

Pospravljanje blazin in pogovor o vadbi (primerjava s prevalom naprej itd.).

8. vadbena enota

VSEBINA URE: GIMNASTIČNA ABECEDA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - utrditi pravilno izvajanje prevala naprej in nazaj gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - razvijati koordinacijo in orientacijo v prostoru čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - zadovoljevatí potrebo po gibanju z zahtevnejšimi gibalnimi nalogami - razvijati občutke zadovoljstva ob obvladovanju lastnega telesa
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - preval naprej na poševno položenih blazinah - preval nazaj na poševno položenih blazinah - preval naprej na ravnem (več povezanih prevalov) - preval nazaj na ravnem (več povezanih prevalov) - preval naprej čez različne ovire (medicinka)
UČNE OBLIKE	skupinska: vadba po postajah
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor.
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	polivalentne blazine, odrivne deske, švedske skrinje, medicinka
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverjanje ustrezne športne opreme, navodila vadbe in motivacija učencev.	
Splošno ogrevanje:	Specialno ogrevanje:
<ol style="list-style-type: none"> 1. tek v koloni po notranjem obodu telovadnice z dodatnimi nalogami (kroženje z rokami itd.), 2. na znak čep, sed, leža trebuh, leža hrbet, 3. na znak po štirih naprej, 4. na znak po štirih nazaj, 5. na znak obrat 180° in tek v nasprotno stran, 6. na znak hoja v opori ležno pred rokami nazaj, 7. na znak zajčji poskoki v opori. 	<ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo v levo in desno (10x) - kroženje z rokami naprej, nazaj (10x) - horizontalni zamahi z rokami (10x) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - odkloni v levo in desno (10x) - suki v predklonu izmenično 2x v levo in 2x v desno (10x) - izpadni korak na obe nogi (10x) - izpadni korak na obe nogi v stran (10x) - kroženje v kolenih v obe smeri (10x) - kroženje v komolcih, zapestju in gležnjih v obe smeri (10x) - dvigovanje tupa (10x) - dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x)

		- visoki sonožni poskoki – kolena na prsi (10x)
GLAVNI DEL		
<p>Snovna priprava:</p> <p>Preval naprej in preval nazaj sta predvsem vaji koordinacije in orientacije v prostoru. Pri prevalu naprej dobi začetnik osnovne gibalne izkušnje, ki jih bo lahko koristno uporabil pri prevalu naprej letno, pri prostem prevratu naprej (salto) in deloma tudi pri prevalu nazaj. Pri prevalu nazaj dobi začetnik osnovne gibalne izkušnje za prosti prevrat nazaj (salto). Navaden preval nazaj je tudi najboljša pripravljalna vaja za mnogo zahtevnejši preval nazaj skozi stojo na rokah.</p> <p>Opis in tehnika Za preval naprej glej 5. pripravo, za preval nazaj glej 7. pripravo.</p> <p>Metodična priprava:</p> <p>Najprej vsi učenci hkrati opravijo pripravljalne vaje za oba prevala (vaje zibanja na hrbtu). Vadbo organiziramo kot vadbo po postajah (utrjevanje prevala naprej in prevala nazaj), na vsaki postaji vadijo 3 – 4 učenci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Postaja: pripravimo nagib poševno položenih blazin na katerih učenci izvajajo preval naprej. 6. Postaja: pripravimo nagib poševno položenih blazin na katerih učenci izvajajo preval nazaj. 7. Postaja: učenci izvajajo preval naprej vezano (več prevalov naprej med seboj povežejo). Tisti učenci, ki še niso sposobni izvesti prevala naprej na ravnem izvajajo preval naprej po poševno položenih blazinah. 8. Postaja: učenci izvajajo preval nazaj vezano (več prevalov nazaj med seboj povežejo). Tisti učenci, ki še niso sposobni izvesti prevala nazaj na ravnem izvajajo preval nazaj po poševno položenih blazinah. 9. Postaja: preval naprej čez različne ovire (npr. medicinko). Učenci, ki tega ne zmorejo lahko izvajajo preval naprej ali nazaj na ravnem, tisti, ki pa tudi tega ne zmorejo, izvajajo preval naprej ali nazaj po poševno položenih blazinah. <p>Učenci, ki so sposobni prevale izvesti samo na poševno položenih blazinah, naj na postajah izvajajo tudi pripravljalne vaje. Tisti učenci, ki dobro izvajajo preval nazaj, lahko poskusijo tudi z izvajanjem prevala nazaj v različne opore (npr. v oporo stojno razkoračno ipd.).</p>		
<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min (vsaka postaja približno 6 min) - sklepni del: 5 min 	<p>Organizacijska priprava:</p>	
SKLEPNI DEL		
Pospravljanje rekvizitov in igra Noč v gozdu (glej 5. pripravo).		

9. vadbeno enota

VSEBINA URE: GIMNASTIČNA ABECEDA (ritmika)	STOPNJA UČNEGA PROCESA: POSREDOVANJE NOVIH VSEBIN	
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - naučiti različne oblike tekov in ritmičnih poskokov gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - razvijati koordinacijo in orientacijo gibanja - krepiti mišice nog in trupa čustveno socialni cilji <ul style="list-style-type: none"> - razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju telesa in izražanju z gibanjem 	
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - različne oblike teka - različni poskoki 	
UČNE OBLIKE	frontalna: vadba v vrstah in kolonah	
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor	
POMAGALA	radio, zgoščenka s primerno glasbo	
ORODJA IN PRIPOMOČKI		
PRIPRAVLJALNI DEL		
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.		
Splošno ogrevanje: Učenci se gibajo po prostoru (hoja in tek). V ozadju vrtimo glasbo (da se je navadijo, skušajo se gibati po glasbi oz. ritmu): Hoja: <ul style="list-style-type: none"> - po vseh štirih prosto po telovadnici v vseh smereh, - po vseh štirih okoli ovir (prijatelj, skrinje, kije...), - v počepu (kot gosi, race), - v predklonu trupa, - z visoko dvignjenimi koleno, - po prstih, petah, zunanem in notranjem robu stopala, - zelo sproščeni, - v visokem vzponu s pokončnim telesom, - napeto kot roboti. Tek: <ul style="list-style-type: none"> - lahkotno, sproščeno, - s spreminjanjem hitrosti, smeri, - prek ovir, med njimi. 	Specialno ogrevanje: <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo v levo in desno (10x) - kroženje z rokami naprej, nazaj (10x) - horizontalni zamahi z rokami (10x) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - odkloni v levo in desno (10x) - suki v predklonu izmenično 2x v levo in 2x v desno (10x) - izpadni korak na obe nogi (10x) - izpadni korak na obe nogi v stran (10x) - kroženje v kolenih v obe smeri (10x) - kroženje v komolcih, zapestju in gležnjih v obe smeri (10x) - dvigovanje trupa (10x) - dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x) - visoki sonožni poskoki – kolena na prsi (10x) 	
GLAVNI DEL		
Snovna priprava: Hoja Običajno hodimo zravnani in zamahujemo z rokami nasprotno, kot premikamo noge. Vsakdo hodi po svoje, na kar lahko vplivajo starost, telesna zgradba, trenutno počutje, obleka in obutev. <u>Običajna hoja:</u> telo je sproščeno in dinamično pokončno drži nad svojim težiščem. Ob vsakem koraku se peta dotakne tal, nakar prek stopala prenesemo težo telesa na celo stopalo. Stopala so vzporedna ali rahlo odprta. Gibanje je mehko, sproščeno in ritmično. <u>Posebna hoja:</u> hoja se spremeni, če kateri del telesa gibljemo na poseben, nenavaden način. V ritmični gimnastiki se hoja razlikuje od normalne hoje. Odlikujejo jo mehko, lahkotnost, prožnost. Biti mora tekoča, mišice telesa pa vedno napete. Hoja naj bo skladna, nevsiljiva, graciozna. Hoja je povezava korakov. Teki Osnova za tek je korak in prav tako kot korak in hoja se tudi ritmični tek razlikuje od vsakdanjega. Dovršen in		

estetsko oblikovan ritmični tek mora biti izveden z elegantnimi koraki, visoko dvignjenimi boki, trupom in glavo ter s sproščenimi rameni.

pri teku so v enakem tempu vsi koraki enako dolg. Pri hitrem tempu so koraki krajši. Tek mora biti naraven, prožen, tekoč, lahkoten. Zahteva dobro obvladovanje ravnotežja, koordinacijo mišic ter usklajeno gibanje rok in nog.

Poskoki, skoki

Ker so skoki in poskoki dinamični, so še posebej privlačni za otroke. Za skoke in poskoke je značilno, da se obe nogi oddaljita od tal. Vadba je zelo naporna, saj močno obremeni organizem. Z njimi razvijamo moč, prožnost mišic nog in sposobnost hitre menjave napetosti ter sprostitve celega telesa.

Za skoke sta značilna zelo visok odriv in velika ter zadržana amplituda gibanja s telesom v fazi leta. Poskoki so nekoliko nižji in v fazi leta ni zahtevana velika amplituda gibanja.

Vsak skok in poskok imata tri faze:

- **Faza odriva** mora biti izvedena z maksimalno močjo in hitrostjo. Estetski videz skoka je odvisen od lahkotnosti izvedbe, ki jo dosežemo z globokim vdihom in močno koncentracijo moči pri odrivu.
- **Faza leta** je odvisna od raznovrstnosti gibanja nog, rok, od položaja glave in zgornjega dela telesa med letom. Po fazi leta se skoki običajno tudi imenujejo (jeleček, škarjice...).
- **Faza doskoka** je pri poskoki in skokih zelo pomembna. Prek iztegnjenih prstov se počasi spuščamo na celo stopalo. Tu je pomembno, da ne popuščata napetost mišic in sklepov ter koncentracija. Težišče telesa moramo prenesti na določeno nogo, tako da lahko nemoteno, brez izgube ravnotežja, izvajamo elemente, ki smo si jih v nadaljevanju zamislili.

Metodična priprava:

Učenci se razvrstijo v vrsto po širini telovadnice (lahko se postavijo tudi v 4 – 5 kolon po 4 – 5 učencev). Učencem najprej demonstriramo in razložimo naloge, nato pa jih tudi sami nekajkrat ponovijo (izvajajo jih po dolžini telovadnice). Ko učenci izvajajo naloge jih učitelj opazuje ter jih popravlja.

Izvajajo naslednje naloge:

- Lahkoten tek: je tek, ki ima zmeren ritem, učenci se počutijo lahke, kot da letijo. Ko "letajo", so njihovi koraki sproščeni, enakomerno kratki. Stopajo na prste in ne na pete. Telo je sproščeno, roke pa so ob telesu v rahlem zaročenju.
- Mehak tek: je tek, kakršnega bi uporabili, če bi tekli po smetani ali po oblakih. Je počasen in daje učencem občutek poplesavanja po smetani (oblakih). Tek je tih (učenci skrbijo skupaj z učiteljem za vzdušje pri vaji). Trup je rahlo nagnjen naprej in roke spuščene ob telesu.
- Oster tek: je hiter, odločen, koraki so kratki in močni. Telo je napeto in zravnano, roke so rahlo pokrčene ob telesu. Opazi se dinamika teka.
- Tek z visoko dvignjenimi koleni: trup je zravnano, noge odločne in kolena visoko dvignjena od tal. Koraki so kratki, tek je zmerno hiter. Glava je visoko dvignjena in koraki poudarjeni (težka doba).
- Širok tek: noge postavljamo široko, tako da nam tek daje občutek širine. Je počasnejši in ni tako odrezav. Telo je rahlo nagnjeno naprej in noge so napete. Koraki so težji in telo niha na levo in desno stran.
- Tek s poskokom in poudarkom navzgor: med sproščenim tekom izvajamo poskoke, pri katerih je pomembna njihova višina. Poskoki so visoki in poudarjajo gibanje navzgor. Trup je zravnano, roke so ob telesu rahlo pokrčene in glava sodeluje pri odrivu, ki je mehak in elastičen.
- Tek s skokom: izvajamo tako, kot bi želeli vsakič znova ujeti oblake in sonce. Med tekom izvajamo več vrst skokov. Pri skoku je pomembno, da je visok, odločen in eleganten. Skok pa ne sme prekinjati teka. Tek povežemo s skokom tako, da deluje tekoče.

Učenci se nato razporedijo po prostoru (vsak naj ima dovolj prostora) tako, da vidijo učitelja. Učitelj in razloži naslednje poskoke in skoke, ki jih za njim ponovijo tudi učenci:

Poskoki z različnim položajem proste noge:

- pokrčena noga je v prednoženju



- pokrčena noga v zanoženju



- iztegnjena noga v prednoženju



- iztegnjena noga v zanoženju



- pokrčena noga v odnoženju



- iztegnjena v odnoženju



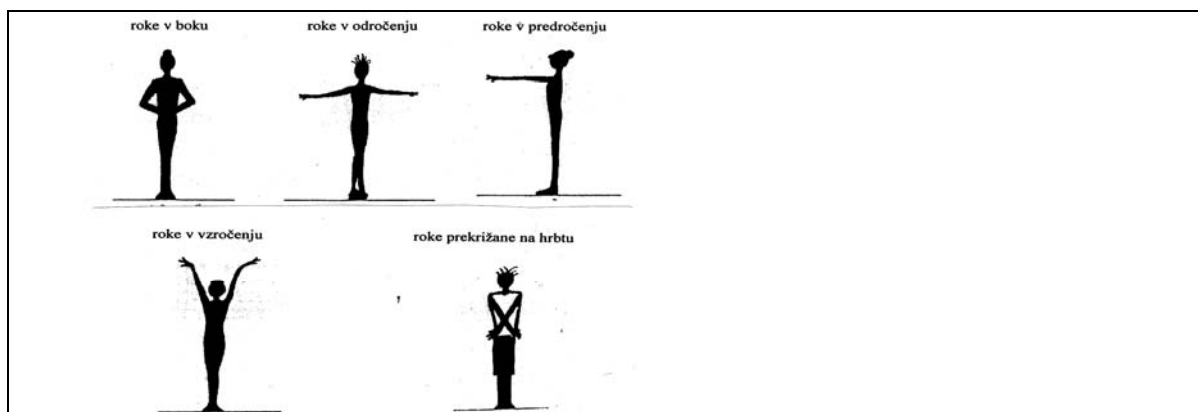
Poskoki z različnim položajem rok

Možne so različne kombinacije:

- ena roka v odročanju, druga v predročanju,
- ena roka v boku, druga nad glavo,
- ena roka v predročanju, druga v boku...

Lahko pa je gibanje rok simetrično, kar je za učence koordinacijsko nekoliko lažje:

- roke v boku
- roke v odročanju
- roke v predročanju
- roke v vzročanju
- roke prekrizane na hrbtu



Količinska priprava:

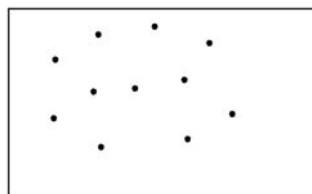
- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:

TEKI



POSKOKI



SKLEPNI DEL

Učenci se uležajo v krogu na hrbet in zaprejo oči. Ob sproščujoči glasbi jim s toplim glasom pripovedujemo neko zgodbo (opisujemo npr. poletno jutro na morju) tako, da se popolnoma umirijo in sprostijo.

10. vadbeno enota

VSEBINA URE: GIMNASTIČNA ABECEDA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE, POSREDOVANJE NOVIH INFORMACIJ
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - utrditi različne načine hoje in teka ter poskokov - naučiti mačji skok in skok škarjice - naučiti nekatere obrate in drže <p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvijati koordinacijo in orientacijo v prostoru - krepiti mišice trupa in nog - razvijati ravnotežje ter preciznost <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju telesa in izražanju z gibanjem
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - različne oblike hoje in teka - različni poskoki - mačji skok in skok škarjice - obrati - drže ali poze
UČNE OBLIKE	frontalna: vadba v vrstah in kolonah
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	radio, zgoščenka s primerno glasbo
ORODJA IN PRIPOMOČKI	
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod:	
Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
Splošno ogrevanje:	Specialno ogrevanje:

vesele, vroče čokolade”

Učenci si predstavljajo, da so vroča čokolada (lahko tudi kaj drugega). S hojo in gibanjem upodobijo svojo zamisel o veselih, vročih čokoladah. Spremlja jih glasba.

- kroženje z glavo v levo in desno (10x)
- kroženje z rokami naprej, nazaj (10x)
- horizontalni zamahi z rokami (10x)
- vertikalni zamahi z rokami (10x)
- odkloni v levo in desno (10x)
- suki v predklonu izmenično 2x v levo in 2x v desno (10x)
- izpadni korak na obe nogi (10x)
- izpadni korak na obe nogi v stran (10x)
- kroženje v kolenih v obe smeri (10x)
- kroženje v komolcih, zapestju in gležnjih v obe smeri (10x)
- dvigovanje trupa (10x)
- dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x)
- visoki sonožni poskoki – kolena na prsi (10x)

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

Skoki:

Mačji skok

Temelji na korakih, kjer poteka skok z ene na drugo nogo. Pri mačjem skoku so roke v odročanju, lahko pa jih pri začetni vabi damo v bok. Menjavo nog v fazi leta vadimo s pripravljalnimi vajami v sedju. Učenci naj vadijo sede tako, da dvignejo noge od tal in “vozijo” kolo. Ko učenci skok že izvajajo, naredijo z rokami zamah nad glavo v čelni ravnini v smeri navzven.



Škarjice

so podobne mačjemu skoku, le da so v tem primeru noge popolnoma iztegnjene. Menjavo nog v fazi leta vadimo sede. Roke so pri začetni vadbi v boku, kasneje pa v odročanju.



Obrati

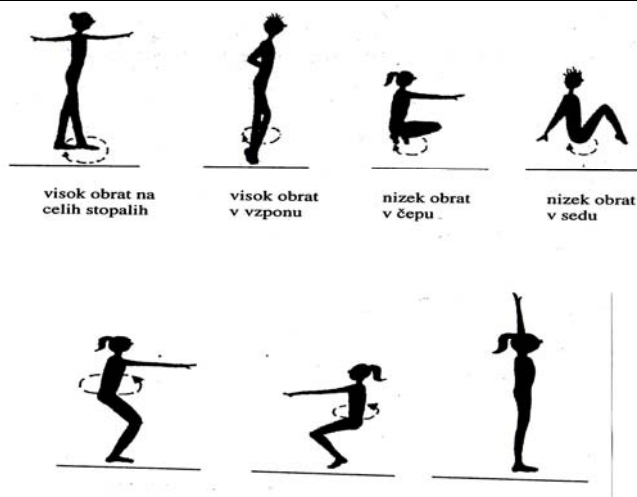
Obrati so rotacijska gibanja telesa okoli navpične osi. Izvajamo jih na obeh nogah in visoko na prstih. Mišice celega telesa morajo biti maksimalno napete.

Vsak obrat ima štiri faze:

- začetna faza: spuščanje telesa v rahel počep, roke in noge so v položaju pripravljenosti,
- faza odziva: rahel odziv in dvig na prste (ene ali obeh nog), zamah z rokama in s prosto nogo,
- faza obračanja: obračanje telesa okoli vertikalne osi,
- končna faza: ustavljanje in spuščanje celega stopala.

Poznamo več vrst obratov:

- visoki: so izvedeni na prstih in telo je zravnano,
- srednji: so izvedeni v počepu in na prstih,
- nizki: so izvedeni v čepu, kleku, sedju,
- spiralni: so izvedeni na prstih s prehodom iz nizkega v visok položaj in nasprotno.



Učenci lahko obrate izvajajo na mestu ali v gibanju. V gibanju jih izvajajo iz hoje, na mestu pa s poskokom, na celih stopalih ali v vzponu (na prstih). Obrate izpopolnjujemo z gibanjem rok, glave, telesa, s spreminjanjem hitrosti, s prehod iz visokega v nizek položaj in narobe, s poskoki in skoki. Lahko povežemo dva, tri ali več različnih obratov.

Drže ali poze

Pravilne drže ali poze telesa so temeljni pogoj za obvladovanje ravnotežnih položajev. Drže pripomorejo, da prideta do izraza estetski učinek in lepota človekovega telesa, to pa je v ritmični gimnastiki še kako pomembno. Z držami privzgojimo občutek za zanesljivo, tehnično pravilno in estetsko držo telesa, glave in rok.

Osnovne drže v tem starostnem obdobju (od 6 do 9 let) so **sonožne in enonožne na celem stopalu**. Vse vaje drž izvajamo v začetku na obeh nogah, nato preidemo na enonožne drže.

Cilji teh elementov so:

- vzdrževanje ravnotežja,
- natančna položaj in drža telesa,
- harmonično vključevanje glave,
- navzven zasukane noge,

iztegnitev nog in stopal.

Metodična priprava:


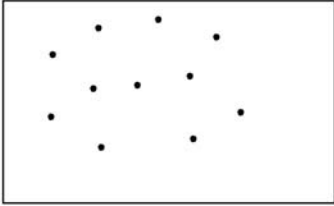
Po uvodnem delu učenci najprej ponovijo različne oblike hoje in teka, ki so jih spoznali na prejšnji uri. Postavijo se v kolone (4 – 5 kolon) po širini telovadnice. Naloge(hojo in teke) izvajajo po celotni dolžini telovadnice, sledi vadba oz. utrjevanje poskokov iz prejšnje ure (za vse naloge –tako hojo, teke kot tudi poskoke, glej 9. pripravo).

Sledi učenje in vadba dveh skokov – mačjega in škarjice. Učenci naj zavzamejo dovolj velik prostor v telovadnici za neovirano vadbo. Učitelj najprej demonstrira in razloži mačji skok. Pokaže pripravljalne vaje (vožnja "kolesa"). Ko učenci uspešno opravijo pripravljalno vajo, pričnejo izvajati mačji skok (najprej so roke ob telesu, šele nato krožijo). Učitelj hodi od učenca do učenca in popravlja napake.

Po mačjem skoku sledi učenje skoka škarjice. Učitelj najprej demonstrira in razloži skok, sledi vadba pripravljalne vaje (menjava nog v fazi leta vadimo sede), šele nato učenci izvajajo celotni skok. Učitelj hodi od učenca do učenca in popravlja napake.

Nato sledi vadba obratov. Učenci zavzamejo dovolj velik prostor v telovadnici za neovirano vadbo. Najprej izvajajo obrate na mestu, nato še v gibanju. Učitelj demonstrira in razloži vsak obrat posebej, nato hodi od učenca do učenca in popravlja napake.

Sledi še vadba drž ali poz. Učitelj demonstrira in razloži vsako pozo posebej, nato hodi od učenca do učenca in popravlja napake.

<p>Količinska priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pripravljalni del: 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min) - glavni del: 30 min - sklepni del: 5 min 	<p>Organizacijska priprava:</p> <p>TEKI</p>  <p>POSKOKI, SKOKI, OBRATI IN DRŽE</p> 
SKLEPNI DEL	
Umiritev in pogovor o vadbi.	

11. vadbeno enota

VSEBINA URE: GIMNASTIČNA ABECEDA (ritmika)	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE
CILJI	<p>znanje</p> <ul style="list-style-type: none"> - utrditi nekatere elemente ritmične gimnastike (skoki, poskoki, obrati, drže) <p>gibalne sposobnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvijati koordinacijo gibanja celega telesa - razvijati orientacijo v prostoru - razvijati moč rok in nog, gibljivost in statično moč telesa (drže) <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju lastnega telesa z gibanjem
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - hoja v vzponu na klopi, - mačji poskoki v hoji, - hoja v čepu, roke so v vzročenu, - obrati na obeh nogah v hoji, - skok škarjice preko nizkih ovir, - različne drže, - različni poskoki, - ustvarjanje z gibom
UČNE OBLIKE	frontalna: poligon, skupinska: vadba po skupinah
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	radio, zgoščanka z ustrezno glasbo
ORODJA IN PRIPOMOČKI	polivalente blazine, švedska klop (gred), nizke ovire (lahko tudi palice)
PRIPRAVLJALNI DEL	
Uvod: Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.	
<p>Splošno ogrevanje:</p> <p>Učenci se gibajo po prostoru (hoja in teka). V ozadju zavrtimo glasbo (da se je navadijo, skušajo se gibati po glasbi oz. ritmu):</p> <p>Hoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po vseh štirih prosto po telovadnici v vseh smereh, - po vseh štirih okoli ovir (prijatelj, skrinje, kijeve...), 	<p>Specialno ogrevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo v levo in desno (10x) - kroženje z rokami naprej, nazaj (10x) - horizontalni zamahi z rokami (10x) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - odkloni v levo in desno (10x) - suki v predklonu izmenično 2x v levo in 2x v desno (10x) - izpadni korak na obe nogi (10x) - izpadni korak na obe nogi v stran (10x)

<ul style="list-style-type: none"> - v počepu (kot gosi, race), - v predklonu trupa, - z visoko dvignjenimi kolena, - po prstih, petah, zunanjem in notranjem robu stopala, - zelo sproščeni, - v visokem vzponu s pokončnim telesom, - napeto kot roboti. <p>Tek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lahkotno, sproščeno, - s spreminjanjem hitrosti, smeri, prek ovir, med njimi. 	<ul style="list-style-type: none"> - kroženje v kolenih v obe smeri (10x) - kroženje v komolcih, zapestju in gležnjih v obe smeri (10x) - dvigovanje trupa (10x) - dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x) - visoki sonožni poskoki – kolena na prsi (10x)
--	--

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

Zelo primerna oblika vadbe ritmične gimnastike v glavnem delu vadbene enote je vadba na poligonu. Pomembno je, da uporabimo čim več prostora, ki nam je na voljo. Lahko naredimo tudi vzporedna mesta, da ne bo prihajalo do zamaškov. Učenci na poligonu vadijo takšne vsebine, ki jih že dobro poznajo. Po nekaj obhodih lahko nekatere naloge tudi spremenimo, da je vaba pestrejša in bolj zanimiva (npr. hojo stran zamenjamo s hojo naprej v vzponu itd.).

Metodična priprava:

Skupaj z učenci pripravimo poligon na katerem izvajajo naslednje naloge:

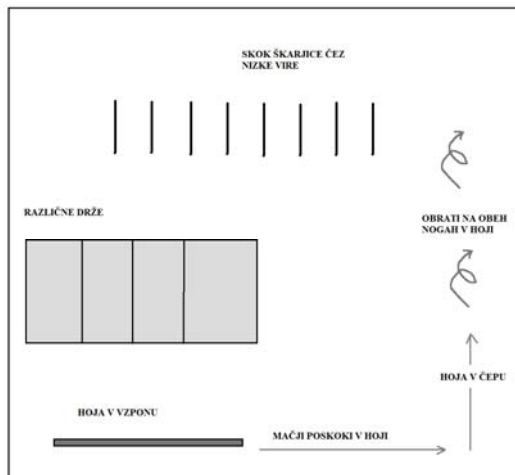
- hoja v vzponu na klopi,
- mačji poskoki v hoji (med poskoki naredijo 2 ali 3 korake),
- hoja v čepu, roke so v vzročenu,
- obrati na obeh nogah v hoji,
- skok škarjice preko nizkih ovir (skok izvajajo bočno),
- različne drže (več vzporednih mest),
- različni poskoki (na eni in obeh nogah, različen položaj rok; pripravimo več vzporednih mest).

Po končani vadbi na poligonu, učence razdelimo v 4 ali 5 skupin. Z ustvarjalnim gibom v povezavi s poskoki, skoki, teki, obrati in držami sestavimo pravljico, ki jo pripovedujemo z gibanjem telesa, gibanjem po prostoru in sodelovanjem z učenci iz skupine. Potrebna je ustrezna glasba.

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min (vadba na poligonu: 20 min, ustvarjanje gibalne pravljice: 10 min)
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:



SKLEPNI DEL

Vsaka skupina predstavi svojo zgodbo (preko gibanja ob glasbi).

12. vadbena enota

VSEBINA URE: NARAVNE OBLIKE GIBANJA	STOPNJA UČNEGA PROCESA: UTRJEVANJE
CILJI	znanje <ul style="list-style-type: none"> - utrditi različne načine naravnih gibanj gibalne sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> - z naravnimi gibanji razvijati moč rok in nog, natančnost in

	<p>preciznost, splošno vzdržljivost</p> <p>čustveno socialni cilji</p> <ul style="list-style-type: none"> - navajati na redno športno aktivnost - privzgojiti pozitivne vedenjske vzorce
METODIČNE ENOTE	<ul style="list-style-type: none"> - sonožni poskoki čez nizke ovire - vlečenje po klopi - hoja po gredi (na različne načine: po prstih, v stran...) - poskoki na mali prožni ponjavi - plezanje po letveniku - valjanje, kotaljenje po blazinah - skok v globino (skok s švedske skrinje) - hoja po vseh štirih (na različne načine)
UČNE OBLIKE	frontalna: poligon
UČNE METODE	razlaga, demonstracija in pogovor
POMAGALA	
ORODJA IN PRIPOMOČKI	nizke ovire, klop, gred, mala prožna ponjava, več letvenikov, polivalentne blazine, švedska skrinja, mehkejša blazina
PRIPRAVLJALNI DEL	
<p>Uvod:</p> <p>Preverimo športno opremo, podamo navodila za vadbo in motiviramo učence.</p>	
<p>Splošno ogrevanje:</p> <p>Splošno ogrevanje:</p> <p>Lov v zapikom</p> <p>Več lovcev z rutkami lovi ostale igralce. Igralec, ki je ujet, prevzame rutko in lovi naprej. Učenci pa so varni pred lovцем, kadar so v "zapiku".</p> <p>Dogovorimo se, kaj bo zapik. Na npr.: leža na trebuhu, turški sed, stopala v zraku ali kakšen šaljiv položaj. Učenec sme vztrajati v zapiku največ tri sekunde! Če se lovec ustavi poleg njega in šteje "en, dva, tri – kdo ne zbeži, lovi!" in ga nato ujame, zamenjata vlogi. Kdo ni bil nikoli ujet?</p>	<p>Specialno ogrevanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (10x v obe smeri) - kroženje z rokami (10x v obe smeri) - vertikalni zamahi z rokami (10x) - horizontalni zamahi z rokami in vzpon na prste (10x) - predklon z rokami do tal in vzravnavna (10x) - kroženje s trupom (10x v obe smeri) - zibanje v izpadnem koraku (10x vsaka noga) - kroženje s koleno (10x v obe smeri) - kroženje z gležnji (10x v obe smeri) - dvigovanje trupa ("trebušnjaki") (10x) - dvigovanje rok in nog iz leže na trebuhu (10x)
GLAVNI DEL	
<p>Snovna priprava:</p> <p>Naravne oblike gibanja delimo v dve temeljni skupini gibanj. Ti dve skupini naravnih oblik gibanja sta: Gibanja lokomocije oz. pedipulacije – premikanje telesa v prostoru in gibi manipulacije – opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti.</p> <p>Pri športni vadbi, predvsem pa za uporabo pri šolski športni vzgoji, se najpogosteje uporabljajo osnovna gibanja lokomocije oz. pedipulacije, med katere uvrščamo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plazenja in lazenja, - hojo in tek, - plezanja, - skoke (v daljino, v višino in v globino), - dviganja in nošenja, - potiskanja in vlečenja ter - padce. <p>Gibi manipulacije pa so v glavnem omejeni na rokovanje z različnimi predmeti in se v športu pojavljajo kot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - meti in lovljenja, - udarci in blokade, - prijemi <p>Naravne oblike gibanja se lahko izvajajo v elementarni obliki in to v olajšanih ali oteženih pogojih (premagovanje naravnih in umetnih ovir). Pri tem se gibanja izvajajo prosto – brez pripomočkov, z uporabo drobnih rekvizitov (kolebnice, žoge, palice ipd.) ali pa z uporabo pomožnih in glavnih orodij (klopi, skrinje, bradlje, drogov ipd.). Najpogosteje pa se naravne oblike gibanja uporabljajo v preprostih gibalnih oblikah, v t. i. elementarnih igrah, s katerimi lahko na vadbeni enoti dosežemo enake cilje kot s suhoparnim posredovanjem naravnih oblik gibanja, zaradi večje vadbene motivacije, ki jo vzpodbudi igra, pa se hitreje dosežejo boljši rezultati.</p>	

Metodična priprava:

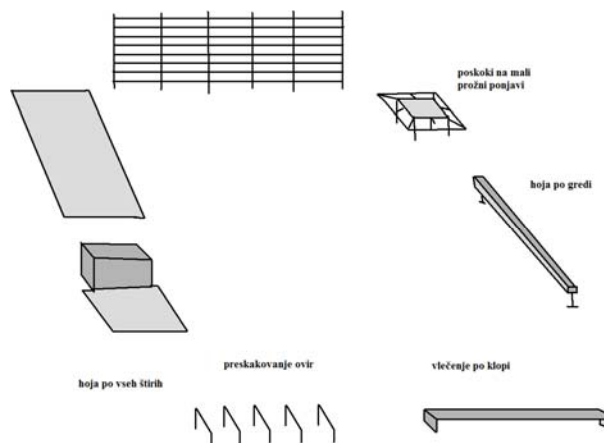
Skupaj z učenci pripravimo poligon na katerem izvajajo naslednje naloge:

- sonožni poskoki čez nizke ovire,
- vlečenje po klopi,
- hoja po gredi (na različne načine: po prstih, v stran...),
- poskoki na mali prožni ponjavi (3x),
- plezanje po letveniku,
- valjanje, kotaljenje po blazinah,
- skok v globino (skok s švedske skrinje),
- hoja po vseh štirih (na različne načine).

Količinska priprava:

- **pripravljalni del:** 10 min (splošno ogrevanje: 5 min, specialno ogrevanje: 5 min)
- **glavni del:** 30 min
- **sklepni del:** 5 min

Organizacijska priprava:



SKLEPNI DEL

Igra: Jakec, kje si?

Učenci stojijo v krogu in se držijo za roke. Sredi kroga sta Jakec in Micka, oba z zavezanimi očmi. Micka vpraša "Jakec, kje si?" in Jakec ji različno odgovori "Tukaj sem!". Micka se napoti proti glasu in skuša ujeti Jakca, vendar se ji ta spretno izmika. Če po nekajkratnem poskusu Micka ne uspe ujeti Jakca, zamenjata vlogi in Jakec išče Micko. Ko je eden od njiju ujet, določi učitelj dva nova igralca.

6 SKLEP

Športna vzgoja v prvem triletju osnovne šole tvori pomemben del mozaika z ostalimi predmeti, ki tako skupaj sestavljajo celoto ter predstavljajo temeljna znanja, ki jih mora učenec v tem starostnem obdobju osvojiti. To obdobje je odločujoče za posameznikovo poznejše življenje. Kakovostna športna vzgoja v zgodnjem šolskem obdobju učencem omogoči osvojitve ne le različnih gibalnih znanj, ampak pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih funkcij otroka. V teh letih otroci usvojijo osnovno raven gibalnega znanja in razvijejo temeljne gibalne zmožnosti ter pridobijo ustrezen odnos do športa, kar je pozneje zelo težko nadoknaditi.

Najkakovostnejša športna vzgoja je tista, ki jo izvajajo strokovnjaki – športni pedagogi. Slovenska zakonodaja sicer omogoča poučevanje profesorja športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole skupaj z razredno učiteljico, vendar je takšnih šol pri nas zaenkrat bolj malo. Skupno poučevanje športnega pedagoga in razredne učiteljice, je ena od značilnosti oddelkov z dodatno športno ponudbo, ki lahko pripomore h kakovostnejšemu in varnejšemu pouku športne vzgoje, hkrati pa omogoča učinkovitejši prenos znanja med obema učiteljema.

V diplomskem delu smo se posvetili nekaterim značilnostim mlajšega šolarja in njegovemu doživetju sveta. Smisel športne vzgoje v tem starostnem obdobju je predvsem doživetje športa in navajanje na športno dejavnost skozi igro. Glavno vodilo športne vzgoje je torej igra, ki posamezniku omogoča spoznavanje najrazličnejših športnih prvin, doživetje samega sebe. Z igro krepi samozavest, omogočeno je navezovanje socialnih stikov in delovanje posameznika v skupini, ki se mora podrediti določenim zakonitostim.

V prvem delu smo predstavili primer letnih učnih priprav za 1., 2. in 3. razred osnovne šole, v nadaljevanju pa smo se posvetili izdelavi posameznih učnih priprav za vsak razred posebej za obdobje enega meseca. Priprave za razrede so za različne mesece, ker običajno v nekem obdobju šolskega leta (npr. pozimi) največ ur posvetimo npr. gimnastični vadbi in plesu. Največkrat tudi razredi na različnih stopnjah v določenem obdobju vadijo isto športno panogo, ure pa prilagodimo stopnji znanja vsakega razreda posebej. Ker je igra vodilo športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole, vsako vadbeno enoto začnemo s primerno elementarno igro; različne igre pa so lahko vključene tudi v glavni in zaključni del vadbene enote. V diplomskem delu smo skušali pripraviti čim več priprav z različnimi vsebinami – tako naloga vsebuje primere priprav za igre z žogo, atletiko, gimnastiko, plesne igre, naravne oblike gibanja in igre itd.

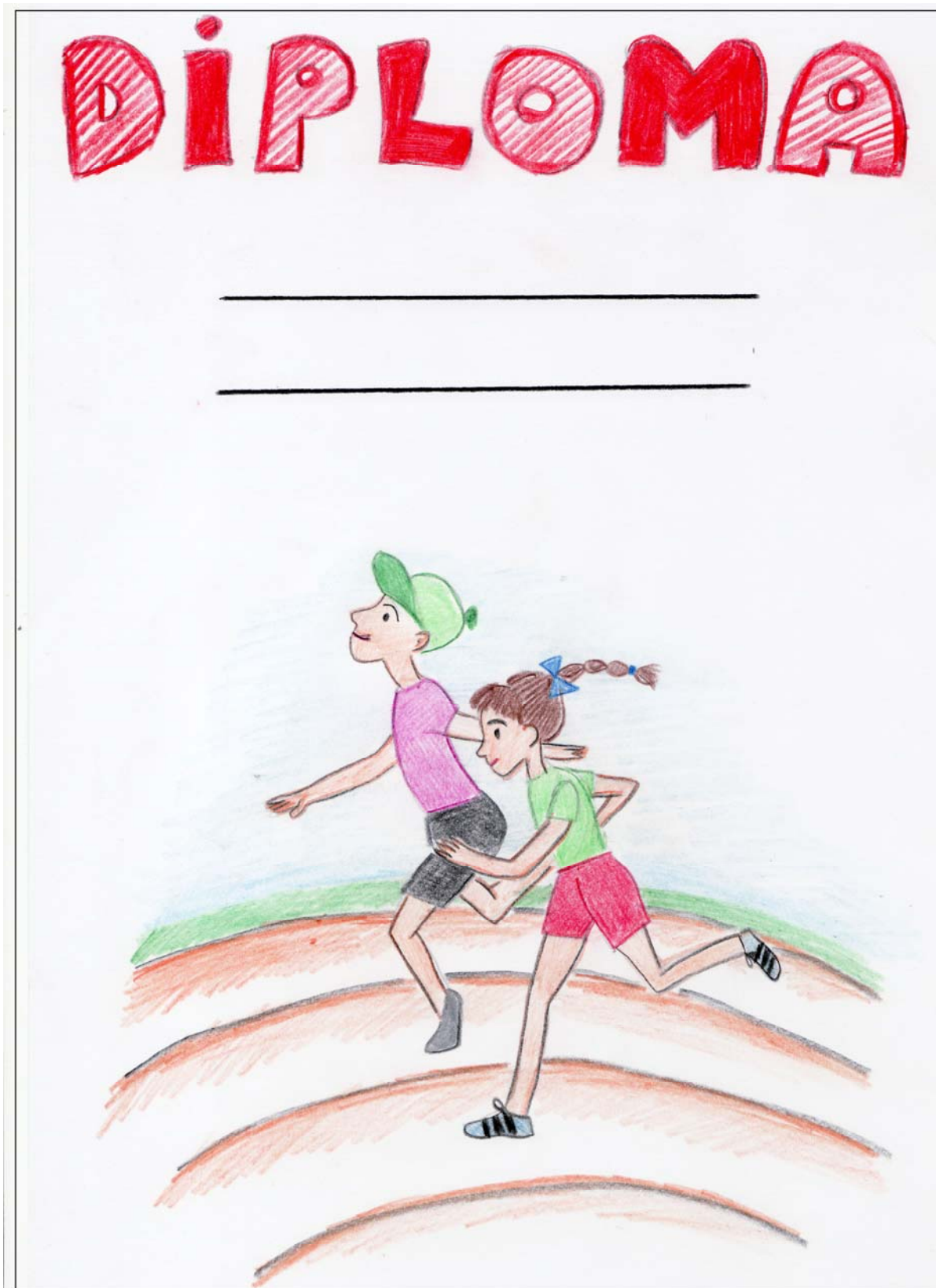
Delo je v prvi vrsti namenjeno športnim pedagogom in učiteljem razrednega pouka, ki v večini slovenskih šol v prvem triletju poučujejo tudi športno vzgojo. V njem bodo

dobili nekatere informacije in ideje, ki jih lahko uporabijo pri svojem delu. Ne dvomimo pa, da bodo posamezne priprave še obogatili ter v športno vzgojo vpeljali tudi medpredmetno povezovanje, ki je pogoj za še kvalitetnejše osvajanje znanja. Delo je namenjeno tudi učiteljem v podaljšanem bivanju, kot tudi raznim pedagoškim delavcem v različnih športnih društvih, ki se ukvarjajo z vadbo najmlajših. Morda bo delo služilo kot pomoč pri izvajanju pedagoške prakse tudi bodočim študentom Fakultete za šport in Pedagoške fakultete.

7 LITERATURA

- Cankar, A. in Kovač, M. (1992). Razvojni trendi športne vzgoje na razredni stopnji. *Educa*, 2(4), 245-251.
- Cankar, F., Strel, J. in Štihec, J. (1987). *Analiza povezanosti med nekaterimi pedagoškimi lastnostmi in kvalitetami učiteljev telesne vzgoje ter dejavniki šolskega okolja*. Ljubljana: FTK, Inštitut za kineziologijo.
- Čavničar, M. (2005). *Vpliv povečanega števila ur športne vzgoje na razvoj gibalnih sposobnosti otrok*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Čuk, I., Strel, J. in Strojnik, V. (1986). *Povezanost motoričnih sposobnosti s pisavo in učnim uspehom učencev in učenk prvega razreda osnovne šole*. Zagreb: Savez pedagoga fizičke kulture.
- Findak, V. (1981). Stanje i aktualni problemi na področju ljetesnog odgoja u razrednoj nastavi. *Fizička kultura*, 2(35), 60-81.
- Galeša, M. (1992). K spremenjeni konceptiji vzgoje in izobraževanja učencev s posebnimi potrebami in specialnih pedagogov. V *Kaj hočemo, kaj zmoremo* (str. 147-152). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kovač, M. in Novak, D. (1998). Športna vzgoja v prvem triletju osnovne šole. V *Zbornik 11. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije* (str. 23-40). Nova Gorica: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kovač, M. in Strel, J. (1997). Vizije (in dileme) šolskega športa v Sloveniji. V *Mednarodni simpozij šport mladih*. Bled: Fakulteta za šport v Ljubljani.
- Kovač, M. in Štihec, J. (1988). *Vpliv eksperimentalnega programa vadbe na razvoj nekaterih morfoloških in motoričnih dimenzij 8. letnih učencev in učenk*. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M. in Štihec, J. (1990). *Spremembe motoričnega in morfološkega statusa 8-letnih učencev in učenk, ki jih učijo učitelji športne vzgoje oziroma učiteljice razrednega pouka*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kristan, S. (1991). *Pogledi na zdajšnja in prihodnja športna vzgoja*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- Krpač, F. (1996). *Primerjava mnenj učencev in učenk razredne stopnje o pedagoških ravnanjih njihovih učiteljev pri uri športne vzgoje*. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Maver, M. (2002). *Pomen in vpliv športnega pedagoga pri poučevanju športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Parkelj, P. (1995). *Pedagoške lastnosti in ravnanja učitelja športne vzgoje in razredne učiteljice na OŠ Vič*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Petkovšek, M. (1984). Vloga učitelja pri oblikovanju odnosa učencev do telesne kulture. V *Zbornik radova* (str. 142-144). Zagreb.
- Petkovšek, M. in Strel, J. (1985). *Vpliv šolskega okolja na dinamiko razvoja športne motiviranosti učenk in učencev osnovnih šol v SR Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo.

- Petrovič, K. (1993). Humanizacija dela z mladimi. V *Drugi mednarodni simpozij šport mladih* (str. 5-8). Bled: Fakulteta za šport v Ljubljani.
- Podjed, G. (2003). *Pristop športnega pedagoga k pedagoškemu procesu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Regina, N. (2001). *Analiza modela skupnega poučevanja učitelja športne vzgoje in učiteljice razrednega pouka na osnovni šoli Spodnja Šiška*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Strel, J. in Kovač, M. (1995). Nacionalni program športa. *Šport mladih*, 3(9), 33.
- Strel, J., Šturm, J. in Ambrožič, F. (1982). *Ovrednotenje informacijskega sistema za ugotavljanje in spremljanje motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti šolske mladine v SR Sloveniji*. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.
- Štihec, J., Cankar, J. in Strel, J. (1990). *Mnenja motorično najuspešnejših učencev o nekaterih pedagoških kvalitetah učiteljev, ki vodijo proces športne vzgoje*. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo.
- Štrukelj, M. (1995). *Sodelovanje razrednih učiteljic in športnega pedagoga pri pouku športne vzgoje na razredni stopnji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Vauhnik, J. (1988). Usposabljanje razrednih učiteljev za uresničevanje pomembnih smotrov in nalog telesne vzgoje tudi v prihodnosti. V *Usposabljanje razrednih učiteljev pri nas*. Ljubljana: Pedagoška akademija.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Šiler, M. in Fišer, P. (2005). *Slepa miš ti loviš!*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vute, R. (1992). Razredni učitelj in športna vzgoja: v korak s časom ali času s poti. V *Usposabljanje razrednih učiteljev pri nas* (str. 315-317). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Zagorc, M. (2006). *Ples v sodobni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.



priloga 1

DIPLOMA



priloga 2



priloga 3



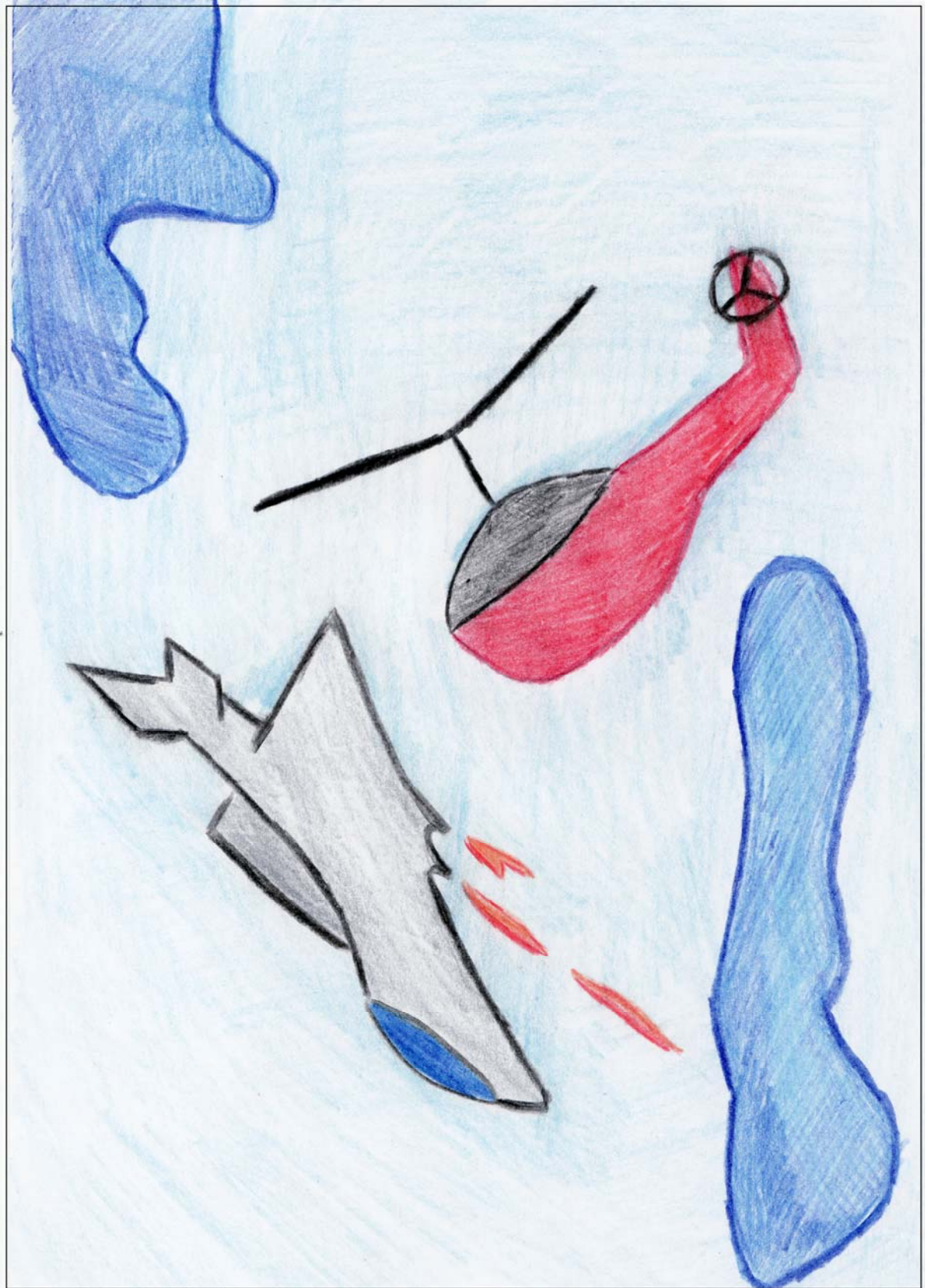
priloga 4



priloga 5



priloga 6



priloga 7