|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Razred: 2. | Predmet: ŠPO | Ura: | Datum: | Učitelj: |
| **Učna enota:** SPREHOD V NARAVI | | | | |
| **Cilji:**   * Sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja. * Razvijajo koordinacijo celega telesa. | | | | |
| **IZVEDBA UČNE URE** | | | | |
| *I. uvodni del*   * Pomembno je, da se učenec zaveda, da se je pred vsako vadbo potrebno ogreti. Tudi pri sprehodu v naravi. Na zečetku učenec počasi hodi. Po treh minutah hoje sledi ogrevanje z gimnastičnimi vajami. Učenec se primerno razgiba.   kroženje z glavo v levo in nato v desno smer  kroženje z rameni naprej in nazaj  kroženje z obema rokama naprej in nazaj  kroženje z boki v obe strani  odkloni v stran (v levo in v desno)  kroženje s telesom v obe smeri  predklon in zaklon  kroženje s koleni v obe smeri  kroženje s stopaloma v obe smeri  Vsaka vaja naj ima 10 ponovitev.  *II. glavni del*   * Hoja v naravi   Hoja po navodilih  Učenec hodi prosto po prostoru, na znak menja način hoje (prsti, peta, zunanji, notranji del stopala, veliki, majhni koraki, prsti obrnjeni ven, noter…). Na koncu pokažejo še pravilen način hoje.  Učenec hodi v različne smeri (naprej, nazaj, bočno, diagonalno). Na en udarec zamenjajo smer, na dva obstanejo pri miru.  Učenec hodi naprej, na znak prehajajo iz visokega položaja v nizkega in obratno. Poskusi hoditi nazaj v nizkem položaju, bočno v visokem, diagonalno v srednjem položaju.  *III. zaključni del*  Sledi sproščen sprehod v naravi. Počasi hodijo, nato postopno pospešijo v hitro hojo in obratno. Učenec naj bo pri hoji v klanec pozoren na položaj telesa (nagib naprej) in postavljanje stopal (hoja po prstih). Po klancu navzdol hodi so pozorni na položaj telesa (nagib nazaj) in postavljanje stopal (hoja po petah).  Učenec naj med hojo opazuje znanilce pomladi, posluša šume, ki jih sliši, oglašanje ptičev, šelestenje listov.... | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Razred: 2. | Predmet: ŠPO | Ura: | Datum: | Učitelj: |
| **Učna enota:** GIMNASTIČNE VAJE, POSKOKI, TREBUŠNJAKI | | | | |
| **Cilji:**   * Sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja. * Razvijajo koordinacijo celega telesa. * Krepitev mišic nog in trupa | | | | |
| **IZVEDBA UČNE URE** | | | | |
| *I. uvodni del*   * Po dveh minutah lahkotnega teka sledi pravilna izvedba gimnastičnih vaj. Učenec pri tem pazi na pravilno postavitev telesa, pravilen položaj rok in nog, izvedba vaj naj bo s čim večjioamplitudo (čim večji krog). Vaje izvaja počasi.   kroženje z glavo v levo in nato v desno smer  kroženje z rameni naprej in nazaj  kroženje z obema rokama naprej in nazaj  kroženje z boki v obe strani  odkloni v stran (v levo in v desno)  kroženje s telesom v obe smeri  predklon in zaklon  kroženje s koleni v obe smeri  kroženje s stopaloma v obe smeri  Vsaka vaja naj ima 10 ponovitev.  *II. glavni del*  Sledijo krepilne vaje: 10 trebušnjakov (leža na hrbtu), 10 zaklonov na tleh (leža na trebuhu)  Sledijo različni poskoki: 5 poskokov po levi nogi, 5 poskokov po desni nogi, 5 žabjih poskokov, 5 zajčjih poskokov, 5 visokih poskokov na mestu. 5 povezanih sonožnih poskokov, kombinacija poskokov po levi, desni nogi in sonožno. Pri izvajanju poskokov učenec pazi na pravilno izvedbo. Učenec izvaja skoke počasi in pri tem pazi na odskok in doskok; pravilen položaj stopal.  Sledi naj še hoja po kolebnici. Kolebnico položiš na tla v obliki kače. Učenec proba hoditi po kolebnici od začetka do konca. Hoja naprej, hoja nazaj, hoja z gledanjem navzgor, hoja v miže.  Vsak sklop vaj naj 3x ponovi.  *III. zaključni del*  Sledi sproščen sprehod okoli hiše. Nariši risantanc in skači. | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Razred: 2. | Predmet: ŠPO | Ura: | Datum: | Učitelj: |
| **Učna enota:** VODENJE, PODAJANJE IN LOVLJENJE ŽOGE | | | | |
| **Cilji:**   * Utrjujejo tehniko enoročnega vodenja žoge. * Pridobivajo spretnost pri obvladovanju žoge. * Poslušajo navodila in jih upoštevajo. * Razvijajo preciznost pri metu žoge. * Zadovoljijo potrebo po igri. | | | | |
| **IZVEDBA UČNE URE** | | | | |
| *I. uvodni del*   * Počasen tek ali hitra hoja 3 minute * Gimnastične vaje   *II. glavni del*   * Vodenje žoge na mestu * Vodi žogo na mestu pred seboj, ob strani; počasi, hitro, v “počasnem gibanju”, z levo in desno roko. * Vodi žogo visoko, v višini pasu, tik nad tlemi; vodi žogo visoko, nato čedalje niže in spet nazaj; poskusi še z drugo roko. * Vodi žogo tik ob sebi, čim dlje od sebe; poklekni med vodenjem na eno koleno, na obe koleni, usedi se in spet vstani. * Hodi v krogu okrog žoge, medtem ko jo vodiš. Zamenjaj roki in hodi v drugo stran. * Vodi žogo na mestu, ne da bi jo pri tem gledal. Poskusi voditi miže. * Vodi žogo po prostoru, na znak menjaj roko, s katero vodiš žogo. * Vodi žogo in hodi v obliki osmice, v cik caku, v krogu, med tekom ... * Vodi žogo na mestu izmenoma z eno in drugo roko, nato še v hoji. * Lovljenje in podaja žoge na mestu   Najprej razložimo in pokažemo tehniko meta (posebno pomembna je postavitev zamašna roka – nasprotna noga; npr. desničarji pri metu dajo naprej levo nogo).  - Učenec najprej samo z gibi nakazuje met.  - Met ob steno  Postavij se pred steno, žogo meče ob zid in jo lovijo.  - Podajanje žoge v paru  Vsak par dobi žogo, ki si jo podajata z zgornjo podajo. Žogo lovita z obema rokama. Na začetku stojita tri korake narazen. Če lovilec žoge ne ujame, oba ostaneta na svojem mestu, če pa jo ujame, oba stopita korak nazaj.  *III. zaključni del*  Postavi 5 plastenk na tla in jih probaj podreti s kotaljenjem žoge. | | | | |