Učitelj: Barbara Ogrin	Šola: GSŠRM Kamnik	Predmet: športna vzgoja	Razred: 4. letnik	Datum: november, december 2022
UČNI/TEMATSKI SKLOP: splošna kondicijska priprava				**Število ur: 12**

UČNI NAČRT	**OBLIKOVANJE/NAČRTOVANJE SKUPAJ Z UČENCI**		
Učni cilji: • spozna in razume pomen rednega spremljanja gibalnega in telesnega razvoja, • zna samostojno izbirati gibalne naloge in določiti obremenitev za razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, • zna samostojno izbirati gibalne naloge za ohranjanje in razvoj lepe telesne drže ter oblikovanje skladne postave, • zna ugotavljati, spremljati in vrednotiti svoj napredek, • zna ugotavljati, spremljati in vrednotiti svoje lastne gibalne in funkcionalne	**Nameni učenja:** Učim se: • kako športno aktivnost uvrstiti v svoj dnevni urnik • kako izbrati ustrezne krepilne vaje za določeno mišico • kako izbrati ustrezne raztezne vaje za aktivno mišico • kako pripraviti ustrezno vadbeno uro • kako spremljati in vrednotiti svoj napredek • kako prilagoditi vadbo glede na počutje • kako vadbo uporabiti kot sprostitev • opazovati svoje telo med aktivnostjo • zakaj je to dobro znati • medvrstniška pomoč in sodelovanje	**Učne dejavnosti, metode:** Vprašanja za začetek, za spodbujanje razmisleka: Kako oblikovati svoje telo? Poznaš ustrezne vaje? Znaš iz aktivnosti svojega telesa določiti mišične skupine ki so aktivne? Ugotavljanje predznanja: glede na predhodne dejavnosti (v času dela na daljavo) smo z dijakinjami opazili da imajo težave pri poznavanju ustreznih krepilnih in razteznih vaj za posamezne mišične skupine. Pri urah športne vzgoje delamo na ozaveščanju – zavestnem prepoznavanju in izbiranju ustreznih razteznih ali krepilnih vaj. Dijakinje samostojno in v parih preko lastne aktivnosti prepoznavajo ustrezne vaje za krepitev mišic in ustrezne raztezne vaje za obremenjene mišice.	**Učenčevi dokazi:** Video posnetek (spodaj) **Vrednotenje:** **V skladu s pričakovanji:** • dnevnik vadbe • poimenovanje mišic (lega v telesu, funkcija mišice glede na delo ki ga opravlja) • izbira in izvedba ustrezne krepilne vaje za določeno mišico • izbira in izvedba ustrezne raztezne vaje za aktivno mišico • izboljšanje individualne splošne kondicije in posledično boljše osebno počutje • izbira ustreznih vaj kot pomoč pri odpravljanju težav

sposobnosti ter telesne značilnosti, • razvija samostojnost pri izbiranju in izvajanju različnih gibalnih nalog, • skrbi za lastno zdravje ter osebni razvoj (odpornost proti boleznim in sposobnost za prenašanje naporov) • sprejema odgovornost za svoje zdravje, • doživljajo sprostitveni vpliv športne vadbe. **Standardi znanja/pričakovani dosežki:** • dijakinja pripravi vadbo zase (glede na svoje cilje) • dijakinja vodi svoj dnevnik vadbe • dijakinja pozna različne vaje za krepitev večjih mišičnih skupin • dijakinja pozna ustrezne raztezne vaje glede na obremenjeno mišico • dijakinja zna poimenovati mišico glede na funkcijo ki jo ta mišica opravlja • dijakinja zna izbrati ustrezno vajo za določeno mišico	**Kriteriji uspešnosti:** Uspešna bom, ko bom: • spoznala svoje telo (vedela kje so moja šibka področja, kjer imam težave ali bolečine pri gibanju, kje imam poškodbe) • znala izbrati ustrezne krepilne vaje in ustrezne raztezne vaje glede na mišico in jih umestiti v program vadbe • se bom bolje počutila v svojem telesu (pri vadbi bom uživala, vadbo bom uporabila za sprostitev, težave bom odpravila ali omilila) • izboljšala splošno kondicijsko pripravljenost (vaje bom delala lažje, vadbo bom postopno otežila, več časa bom lahko aktivna) • poznala vaje za lajšanje težav pri bolečinah v hrbtu, kolenih… • pomoč sošolkam pri izvedbi vaj • izdelava videa: ustrezen izbor vaj glede na del telesa, poimenovanje mišice, izbira ustrezne raztezne vaje	Preko vadbe prepoznajo svoje gibalne sposobnosti, svoja močna in šibka področja pri vadbi. Po uvodnem prepoznavanju aktivnih mišic s dijakinjami postavimo kriterije uspešnosti. Preko pogovora ki poteka med samo aktivnosti in preko dodatnih vprašanj določimo kaj je pomembno pri poznavanju vadbe. Kako vedo kdaj bodo uspešne pri izbiri vaj? Vadbo razdelimo v 4. tedne, ki so aktivni in vsak teden usmerimo pozornost na mišične skupine dela telesa. Učitelj dijakinje ves čas vadbe usmerja z vprašanji: - Kateri sklep v telesu je dejaven? - Kaj dela mišica s tem sklepom? - Katera mišica je aktivna? - Kaj misliš katera raztezna vaja bi bila ustrezna? Kako jo izvesti? Vadbo pripravimo v štirih tednih: 1. teden – krepilne vaje za noge 2. teden – krepilne vaje za trup 3. teden – krepilne vaje za roke 4. teden – raztezne vaje noge, trup in roke	(bolečin) v določenih delih telesa • medvrstniška pomoč, sodelovanje **Nad pričakovanji: priloženo gradivo** • video gradivo vadbe za določen del telesa izdelan po kriterijih • Pripravljeni posnetki naloženi v razredno mapo v google drive, da je dostopno vsem v skupini.

		Med vadbo je na voljo anatomski atlas, s pomočjo katerega preverijo kjer se neka mišica pripenja, ter določijo njeno funkcijo glede na delo ki ga mišica opravlja. Ves čas je na voljo računalnik, pri vadbi si lahko pomagajo tudi s pomočjo svojih pametnih telefonov, s katerimi lahko poiščejo ustrezno gradivo pri zanesljivem spletnem viru. Dijakinje imajo popolnoma prosto izbiro vadbe, vendar morajo izbrane vaje učitelju in ostalim v skupini predstaviti in jih ustrezno umestiti v vadbeni program. Skupaj določimo funkcijo mišice in mišice poimenujemo. Skupaj preko pogovora in glede na aktivnost določimo funkcijo mišic in sklepamo katera vaja bi bila ustrezna za raztezanje določene mišične skupine. Dijakinje si glede na svoja močna in šibka področja zastavijo osebne cilje in same oblikujejo svoj program vadbe – izberejo vaje za krepitev in vaje za raztezanje glede na stanje svoje pripravljenosti in osebne cilje.	

PRIMER:

Vaje