

## 2. RAZRED

Predmet	Učna enota	Cilj	Aktivnosti/dejavnosti učenca NAVODILA	Dokaz
ŠPORT	VAJE ZA RAVNOTEŽJE (sklop: Živim zdravo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Razvijajo osnovno motoriko.</li> <li>Zadovoljijo potrebo po gibanju.</li> <li>Razvijajo moč celega telesa.</li> <li>Izvajajo vaje, s katerimi izboljšujejo nadzor nad telesom.</li> <li>Razvijajo ravnotežje.</li> </ul>	<p><i>Učenci pred začetkom športne aktivnosti izvedejo raztezne/gimnastične vaje, da ogrejejo celotno telo.</i></p> <p>Učenec išče ravnotežje v različnih položajih: Učenci skušajo obdržati ravnotežje v različnih položajih, sami iščejo različne možnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>na enem delu telesa (na eni nogi, zadnjici, trebuhu, hrbtu ...),</li> <li>na dveh delih telesa (na eni roki in eni nogi, na kolenu in rami, na zadnjici in roki ...),</li> <li>na treh in štirih delih telesa.</li> </ul> <p>Ugotavljajo, v kakšnem položaju so bolj stabilni; če imajo noge skupaj ali narazen; če je težišče telesa visoko ali nizko ...</p> <p>Učenci se igrajo različne ravnotežnostne naloge/igre (prenašanje stvari po levi/desni nogi, na hrbtu v plazečem se položaju, hoja po kolebnici na tleh ...)</p>	
ŠPORT	VAJE ZA RAVNOTEŽJE (sklop: Živim zdravo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pridobivajo občutek za ravnotežje.</li> <li>Izvajajo vaje za pravilno telesno držo.</li> <li>Naučijo se obvladovati svoje telo v različnih položajih.</li> <li>Razvijajo osnovne motorične sposobnosti.</li> </ul>	<p><i>Učenci pred začetkom športne aktivnosti izvedejo raztezne/gimnastične vaje, da ogrejejo celotno telo.</i></p> <p>Učenci se gibljejo po prostoru – izmenično hoja in počasni tek. Hoja in tek naj bosta izmenična – dolgi, kratki koraki, po prstih, petah, zunanjem in notranjem delu stopala ...</p>	

			<p>Učenci izvajajo različne ravnotežnostne vaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaje za ravnotežje na mestu: Vsako vajo naj učenci ponovijo trikrat, položaj naj zadržijo vsaj 5 sekund. Vaje izvajajo na levi in desni nogi. <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Štorklja</u>: stoj na eno nogi, stopalo druge noge položi ob koleno stojne noge. Roke odroči.</li> <li>- <u>Variacije</u>: roki prekrizaj na prsih; položi jih na glavo; daj jih v bok; miže stoj na eni nogi.</li> <li>- <u>Letalo/lastovka</u>: stoj na eno nogi, nagni se naprej, drugo nogo stegneno potisni nazaj, roke odroči.</li> <li>- <u>Stoj na eni nogi, drugo nogo pokrči in jo nato pred seboj iztegni.</u></li> <li>- <u>Stoj na eni nogi, drugo nogo iztegni pred seboj</u>; poskusi se z nasprotno roko prijeti za prste iztegnjene noge.</li> </ul> </li> <li>• Vaje za ravnotežje v gibanju: Učenci se igrajo različne ravnotežnostne naloge/igre (prenašanje stvari po levi/desni nogi, na hrbtu v plazečem se položaju, hoja po kolebnici na tleh ...)</li> </ul>	
<b>ŠPORT</b>	<b>RAVNOTEŽNOSTNI IZZIVI</b> (sklop: Živim zdravo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razvijajo koordinacijo celega telesa.</li> <li>• Izvajajo vaje za pravilno telesno držo.</li> <li>• Pridobivajo ravnotežje in smisel za orientacijo.</li> </ul>	<p><i>Za ogrevanje:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tek na različne načine: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. zmeren tek s kratkimi koraki;</li> <li>2. hitra hoja z dolgimi koraki;</li> <li>3. tek v parih (če ima učenec možnost);</li> <li>4. tek s pospeševanjem;</li> <li>5. hitri tek.</li> </ol> </li> <li>• Ogrevanje s pomočjo osnovnih gimnastičnih vaj za celotno telo.</li> </ul>	

			<p>Glavni del:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravnotežnostne naloge <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iz stoje preidi v sedeč položaj in nazaj; pri tem si ne smeš pomagati z rokami, prekrižati nogi ali poklekniti na kolena.</li> <li>- Poklekni na tla, iztegni desno nogo nazaj in levo roko naprej; zadrži ta položaj; nato iztegni levo nogo in desno roko; poskusi iztegniti eno nogo in obe roki.</li> <li>- Stoj, roko daj za hrbet, z drugo roko se primi za zapestje; počasi počepni, z iztegnjeno roko se poskusi dotakniti tal za sabo.</li> <li>- Stoj na eni nogi, z rokami objemi koleno druge noge in skušaj poljubiti koleno.</li> <li>- Stoj, dvigni nogo, z nožnim palcem se poskusi dotakniti čela; poskusi še z drugo nogo.</li> </ul> </li> </ul> <p>Zaključek: Poljubne ravnotežnostne igre.</p>	
<p><b>*opombe, nasveti, poželji</b></p>	<p>Aktivnosti planirane za ta teden boš najverjetneje moral-a izvajati v hiši, saj napoved vremena ni najboljša. Če si dovolj pogumen-na jih izvajaj na svežem zraku. Kako ste izvajali ure športa mi boste povedali takoj, ko se vidimo ... 😊 Izvedeš lahko več ur športnih aktivnosti, kot jih imamo planiranih po urniku 😊 Ostanite zdravi. Učiteljica Tadeja</p>			