

## DVORANSKI HOKEJ

URA	UČNA VSEBINA	VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJI	MEDPREDMETNA POVEZAVA	UČNA SREDSTVA
1.	Karakteristika igre ( pomen, razvoj, oprema, organiziranost)	* učenci dobijo osnovneinformacije o športu, s katerim naj bi se ukvarjali		* razlaga * demonstracija * video navodila
2.	Osnovno in specialno ogrevanje Pravila igre	* učenci spoznajo vaje za preprečevanje poškodb * seznanijo se s pravili		
3.	Prijemi palice Podaja s forehand stranjo palice	* ugotovijo, kdo je desničar ali levičar * spoznajo tehniko podaje		* palice * žogice
4.	Podaja in zaustavljanje s forehand stranjo palice	* osvojijo tehniko zaustavljanja		* palice * žogice
5.	Vodenje žoge z obema stranema palice	* osvojijo tehniko vodenja		* palice * žogice * stožci
6.	Podaja in zaustavljanje z backhand stranjo palice	* seznanijo se s tehniko in možnostjo uporabe		* palice * žogice
7.	Streli na gol Delo vratarja	* spoznajo tehniko in vrste strelav na gol * spoznajo delo vratarja		* palice * žogice * gol
8.	Varanje nasprotnika	* spoznajo različne vrste varanja		* palice * žogice * stožci
9.	Igra na dva gola	* spoznajo taktiko in dinamiko same igre * krepijo medsebojno sodelovanje		* palice, žogica goli, piščalka

# BADMINTON

URA	UČNA VSEBINA	VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJI	MEDPREDMETNA POVEZAVA	UČNA SREDSTVA
1.	Karakteristika igre (pomen, razvoj, oprema, organiziranost ) Osnovno in specialno ogrevanje	* učenci dobijo osnovne informacije o športu * učenci spoznajo vaje za preprečevanje poškodb		* video * demonstracija * kinogrami * video navodila
2.	Osnovni položaj in gibanje v vse smeri Drža loparja Forehand in backhand	* spoznajo posebna gibanja * učenci spoznajo pravilne drže loparja * spoznajo osnove vseh udarcev nad glavo		* partner * Stojala, mreža, lopar, žogice * video navodila
3.	Dolga žoga s forehanda nad glavo Dolga žoga s backhandom nad glavo	* spoznajo osnove vseh udarcev nad glavo * učenci spoznajo pravilno postavitvev na obeh straneh		* Stojala, mreža, lopar, žogice * video navodila
4.	Krajšana žoga iz nizkega forehanda in backhanda Dolga žoga iz nizkega forehanda in backhanda	* spoznajo pravilno delo nog in pot loparja * znajo odigrati kratko in dolgo žogo		* Stojala, mreža, lopar, žogice * video navodila
5.	Vadba udarcev z določenimi vajami	* utrdijo znanje do sedaj osvojenih udarcev		* Stojala, mreža, lopar, žogice * video navodila
6.	Kratki servis - forehand in backhand Dolgi servis - forehand Igra posamezno in v parih	* osvojijo pravilno pot loparja * spoznajo uporabnost * spoznavaajo svoje znanje med igro		* Stojala, mreža, lopar, žogice * video navodila

## NAMIZNI TENIS

URA	UČNA VSEBINA	VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJI	MEDPREDMETNA POVEZAVE	UČNA SREDSTVA
1.	Karakteristika igre, pravila Drža loparja, osnovni položaji	* učenci dobijo osnovne informacije o športu, s katerim naj bi se ukvarjali		* loparji, žoge * mize * video navodila
2.	Osnovni položaji Zamah Udarec	* učenci se naučijo pravilno tehniko udarcev		* partner * loparji, žoge, mize * video navodila
3.	Osnovno vračanje z in brez rotacije	* razvijanje psiho-motoričnih sposobnosti		* žogice, loparji * videovodiči
4.	Servis - drža, dolžina, pronacija	* izpopolnjevanje tehnike, spretnosti		* loparji, žoge * mize * video navodila
5.	Vračanje servisa	* izboljšanje koordinacije oko-roka		* loparji, žoge * mize * video navodila
6.	Osnove taktike	* razvijajo miselne spretnosti		* loparji, žoge * mize * video navodila
7.	Turnir posamezno	* spoznavajo načelo fair playa		* loparji, žoge * mize * video navodila
8.	Turnir v dvojicah	* spoznavajo načelo fair playa		* loparji, žoge * mize * video navodila

## ŠPORTNO PLEZANJE

URA	UČNA VSEBINE	VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJI	MEDPREDMETNA POVEZOVANJE	UČNA SREDSTVA
1.	Uvod v delo; osnovni pojmi in pravila Oprema za športno plezanje; tehnika varovanja	* spoznavanje in učenje prvin * spoznavanje prvin varovanja		* Blazine, magnezij, stena, vrvi, plezalni pas, vponke * video navodila
2.	Osnovni vozli: Prusikov, zaprti polvozel, bičev voz, osmica	* spoznavanje in učenje novih vozlov		prusikova ali navadna vrvica * video navodila
3.	Osnovne vrste prijemov: nadprijem, stranski, podprijem, odprti, zaprti, prijem na strešico, kleščat prijem, prijem z dvema prstoma	* spoznavanje in učenje osnovnih prijemov		* Blazine, magnezij
4.	Tehnika stopanja: na sprednji notranji del stopala, s sprednjim zunanjim delom stopala, osnovni položaji telesa (žaba, krožni gib pod in nad roko, križanje nog)	* spoznavanje in učenje tehnike stopanja * spoznavanje in učenje osnovnih položajev telesa		* Blazine, magnezij
5.	Preventiva poškodb (ogrevanje, sproščanje, vaje) Tehnika varovanja (navezovanje, varovanje od spodaj )	* spoznavanje vrste poškodb * spoznavanje osnovnih tehnik varovanja		* Blazine, magnezij
6.	Prosto plezanje	* spoznavanje sebe ( moč in vztrajnost)		* Blazine, magnezij

# TENIS

URA	UČNA VSEBINA	VZGOJNO-IZOBRAŽEVALI CILJI	MEDPREDMETNO POVEZOVANJE	UČNA SREDSTVA
1.	Karakteristika igre, Forehand in backhand	* učenci dobijo osnovne informacije o športu, * spoznajo dva osnovna udarca in znajo odigrati žogo čez mrežo		* loparji * žoge * mreža * video navodila
2.	Ravni servis in return	* učenci spoznajo pravilno tehniko udarcev * vedo uporabo obeh udarcev v igri		* loparji, žoge, mreža * video navodila
3.	Forehand in backhand volley	* učenci spoznajo pravilno tehniko udarcev * spoznajo učinkovitost v igri		* žogice, loparji, mreža * video navodila
4.	Smash	* učenci spoznajo pravilno tehniko udarca		* loparji * žoge * mreža * video navodila
5.	Igra posamezno	* uporaba udarcev v igri * spoznajo pravila		* loparji, žoge, mreža * video navodila
6.	Igra dvojic	* medsebojno sodelovanje		* loparji, žoge, mreža * video navodila

## KRITERIJI OCENJEVANJA (PRI POUKU NA DALJAVO SO OBARVANA ZELENO)

### Badminton

1. Servis - dolgi: a) učenci morajo opisati pravilno postavitev na igrišču  
b) izvedba servisa
2. Forehand smash: a) učenci opišejo pot loparja in postavitev na igrišču  
b) izvedejo udarec brez žoge  
c) izvedejo udarec
3. Osnovna pravila: štetje, postavitev na igrišču, meje igrišča pri servisu in med igre, igra dvojic- odgovori na vprašanja preko videokonference

### Namizni tenis

1. Pravila igre - odgovori na vprašanja preko videokonference
2. Forehand in backhand - uporaba v igri

### Dvoranski hokej

1. Podajanje v parih: - z zaustavitvijo žogice in brez
2. Vodenje med ovirami in strel na gol
3. Igra 4:4 - uporaba tehničnih elementov med igro
4. Pravila igre - odgovori na vprašanja preko videokonference

### Plezanje

1. Preplezati steno prečno do konca (5), do  $\frac{3}{4}$  (4), do polovice (3), do  $\frac{1}{4}$  (2), manj kot  $\frac{1}{4}$  (1)
2. Izdelava vozlov - preko videokonference v Teamsih

### Tenis

1. Zna pokazati vse prijeme z osnovne udarce ( servis, forehand, backhand )
2. 15 izmenjav z partnerjem preko mreže
3. Pravila igre - odgovori na vprašanja preko videokonference