



## Primer obetavne prakse za dejavnost-i z uporabo IKT<sup>1</sup>

Učitelj: DANIJELA LEDINEK

Šola:	OŠ PODGORJE PRI SLOVENJ GRADCU	Predmet:	ŠPORT	Razred:	7	Št. ur:	2
Vsebinski sklop:	ODBOJKA	Tema:	IZPOPOLNJEVANJE ZGORNJE IN SPODNJE PODAJE/ODBOJA – preverjanje povezovanja več spodnjih odbojev	Izvedba možna na platformi: ustrezno podčrtaj			<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>android</u></li><li>• <u>iOS</u></li><li>• <u>windows</u></li></ul>
<b>Operacionalizirani cilji:</b> <b>UČENCI:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utrdijo in preverijo tehniko odbojarskih elementov (zg. in sp. odboja/podaje): gibanje pred dotikom, gibanje ob dotiku in gibanje po dotiku žoge.</li><li>• S pomočjo ogleda svoje izvedbe odpravljajo napake in pomanjkljivosti pri izvedbi spodnjega odboja – <b>spremljevalno gibanje po dotiku in položaj rok.</b></li><li>• Kritično ovrednotijo svojo izvedbo izbranega tehničnega elementa.</li><li>• Širijo in poglobljajo znanja o informacijsko-komunikacijski tehnologiji ter njeni uporabi v</li></ul>		<b>Kazalniki realizacije ciljev:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• učenec ozavesti oz. prepozna napake v izvedbi glede na kriterije oz. opis na delovnem lističu</li><li>• učenec sam skuša najti način kako odpraviti napako v tehniki (splet, učitelj...)</li><li>• učenec odpravi vsaj eno napako</li><li>• večja uspešnost v igri</li></ul>					

<sup>1</sup> Primeri obetavne prakse zajemajo osmišljene, inovativne didaktične pristope (z uporabo IKT kot orodjem) za doseganje želenih ciljev / standardov, znanja / kompetenc opredeljenih v UN in širše. Poudarek je na dejavnostih/aktivnostih učencev in dijakov.

IKT je sredstvo za razvoj pojmov, za ustvarjanje, simuliranje, modeliranje, učni in komunikacijski pripomoček...



<b>športu.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uporabljajo priporočena e-gradiva in prepoznajo njihovo uporabno vrednost.</li></ul>				
<b>Vodilna kompetenca 21. stoletja:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>kritično mišljenje</b></li><li>• <b>informacijska pismenost</b></li><li>• <b>reševanje problemov</b></li><li>• <b>sodelovanje</b></li></ul>		<b>Osrednja dejavnost učencev / dijakov, s katero razvijamo navedeno vodilno kompetenco:</b> <b>S pomočjo ogleda svojega gibalnega izdelka učenec ovrednoti svoje znanje, sam ali s pomočjo učitelja ali sošolca prepozna napake in pri naslednjih izvedbah ovrednoti katera je bila boljša ali je potrebno še kaj popraviti.</b> Odpraviti primanjkljaje na posameznem delu izvedbe. Na 5. postaji pa svojo izvedbo glede na kriterije iz vadbenega kartončka kritično ovrednotijo.		
<b>Standardi znanja / Pričakovani dosežki: (odebeljen zapis predstavlja minimalni standard)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Izboljša</b> ali utrdi <b>tehniko zgornjega in spodnjega odboja</b> oz. zgornje in spodnje podaje,</li><li>• kritično ovrednoti svojo izvedbo,</li><li>• uporabi oba tehnična elementa v igri 3:3,</li><li>• <b>uporablja pojme, vezane na tehniko zgornjega in spodnjega odboja,</b></li><li>• <i>ovrednoti prednosti, ki jih omogoča uporaba videoposnetka-kot demonstracija in kot vpogled v lastni 'izdelek'.</i></li></ul>			
<b>Potrebna IKT znanja oz. kompetence:</b>	<b>Učitelja:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• izbrati kakovostne e-gradivo oz. e-vire</li><li>• uporaba programa za zamik predvajanja (kako posneti in varno uporabiti)</li><li>• namestitev aplikacije za kreiranje in branje QR kod</li><li>• ustvarjati in urejati gradiva v spletni učilnici</li><li>• izdelava in branje QR kod s pametnim telefonom ali tablico</li></ul>	<b>Učenca, dijaka:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• vstopiti v spletno učilnico</li><li>• znati odpreti in si ogledati izbrano povezavo v SU</li><li>• znati vstaviti dokument v odložišče SU</li><li>• znati namestiti aplikacije QR bralnika na svojo napravo</li><li>• branje QR kod s pametnim telefonom ali tablico</li><li>• znati kritično ovrednotiti kakovost nekega e-gradiva</li></ul>		
	<b>Dejavnosti učencev:</b> (v učence usmerjen pouk v vseh fazah učnega procesa)	<b>Dejavnosti učitelja:</b>	<b>Uporabljena IKT (e-storitve in e-vsebine)</b>	<b>Samostojno domače delo z IKT:</b>



Pred <sup>2</sup> učenjem	<p>Ogleda si e- gradivo na spletni povezavi <a href="http://www.svz.si/odbojka/nepravilen-spodnji">http://www.svz.si/odbojka/nepravilen-spodnji</a> ,za lažje prepoznavanje lastnih napak med učenjem. Ustrezno pripravi svojo mobilno napravo, ki jo bo uporabljal pri pouku.</p>	<p>Pripravi vsa potrebna gradiva (QR kode, E- vsebine, E- gradiva). Naroči učencem, da na naslednjo uro prinesejo svoje mobilne naprave in nanje namestijo brezplačne aplikacije za prepoznavanje QR kod. Pripravi telovadnico predvsem pa pripomočke za snemanje z zamikom (kamera, projektor, računalnik, namesti VLC program) Vsa nevarna mesta ustrezno zaščiti. Pripravi gradivo - raztezne vaje za specialno ogrevanje in jih namesti na tablični računalnik.</p>	<p><b>Učenec:</b> pametni telefon ali tablični računalnik z aplikacijo za prepoznavanje QR kod. <b>Učitelj:</b> računalnik in prevajalnik VLC za predvajanje z zamikom, projektor, tablični računalnik in PPT specialnega ogrevanja, pametni telefon z aplikacijo(QR Droid), kamera, vadbeni kartonček z napakami, QR kode.</p>	<p>Učenec na svojo mobilno napravo namesti brezplačno aplikacijo za prepoznavanje QR kod.</p>
---------------------------	--	---	---	---

<sup>2</sup> Dejavnosti pred učenjem; na primer aktiviranje preznanja, iskanje osebnega cilja, ki je vezan na temo in cilje iz UN, začuti "nove vsebine", zakaj je vsebina pomembna zanj...



Med <sup>3</sup> učenjem	<p><b>Pripravljalni del ure</b> Splošno ogrevanje izvede s pomočjo navodil, ki so skrita pod QR kodami, specialno ogrevanje izvede s pomočjo PPT predstavitve, ki je naložena na tablični računalnik.</p> <p><b>Glavni del ure</b> Na 1. in 3. postaji učenec vadi po navodilih (e- gradiva, e-vsebine) ob ogledu video-posnetka. Povezave do teh navodil so skrite pod QR kodami.</p> <p>Na 5. postaji s pomočjo računalnika in kamere prepozna in odpravlja napake po pregledu posnetka.</p> <p><b>Zaključni del ure</b> Učenec si ogleda video-posnetek pravilne izvedbe spodnjega in zgornjega odboja.</p>	Razloži namen dela na uri, razdeli naloge, Opazuje, usmerja, spodbuja, vodi, daje povratne informacije.	Uporabljena aplikacija QR Code Generator. E – gradiva: <a href="http://www.svz.si/odb ojka/vaje-za-zgornji">http://www.svz.si/odb ojka/vaje-za-zgornji</a>  <a href="http://www.svz.si/odb ojka/vaje-za-spodnji">http://www.svz.si/odb ojka/vaje-za-spodnji</a>  <a href="http://www.svz.si/odb ojka/pravilna-izvedba-spodnjega-odboja">http://www.svz.si/odb ojka/pravilna-izvedba-spodnjega-odboja</a>  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=A180Oy_aqA">http://www.youtube.com/watch?v=A180Oy_aqA</a>	
Po <sup>4</sup> učenju	<p>Pogledajo pravilno izvedbo spodnje in zgornje podaje, ki ga bodo v naslednji uri uporabljali v igralni situaciji (sprejem – podaja – napad). Osredotočijo se na pravilnost gibanja in pravilnega postavljanja pod žogo. (uporabijo pametne telefone ali tablične računalnike in aplikacijo QR Code).</p> <p>Pod QR kodo se skriva spletna povezava, ki omogoča pregled točno določenega video-posnetka.</p>	Pripravi dve QR kodi pod katerimi se skrivajo spletne povezave. Vsak učenec dobi dve QR kodi s pomočjo katerih ga usmerimo na točno določene spletne povezave.	Uporabljena aplikacija QR Code Generator. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j-Ddv2nZ0oY">https://www.youtube.com/watch?v=j-Ddv2nZ0oY</a> in <a href="https://www.youtube.com/watch?v=57nj23684xE">https://www.youtube.com/watch?v=57nj23684xE</a>	<b>Domača naloga</b> za učence, ki imajo doma računalnike. Delo pri varstvu vozačev ali ob prostih urah za tiste učence, ki doma nimajo računalnika.
<b>Kriteriji za vrednotenje dosežkov učencev in dijakov:</b>				

<sup>3</sup> Ključna je vloga učitelja, ki dijaka usmerja, ga spodbuja, vodi, moderira, daje povratne informacije...

<sup>4</sup> Usmerjeno v (samo)evalvacijo. Priložnost za razmislek, izdelano za domače delo...



**VADBENI KARTON - PRIPOMOČEK ZA PREPOZNAVANJE NAPAK**



V rahlem počepu sem prišel pod žogo. – Nisem izvedel počepa.

**Roke** so v komolcih popolnoma **iztegnjene**, tako da se komolci med sabo stikajo. – **Roke niso iztegnjene.**

V fazi gibanja po dotiku žoge se noge in trup iztegnejo – **Ni bilo iztegnitve po dotiku.**

**Utemeljitev** (dodane vrednosti, učinkovitosti uporabe IKT, ustvarjalnosti / inovativnosti):

S pomočjo vidne povratne informacije učenci lažje in hitreje prepoznajo napake oz. primanjkljaje, ki jih imajo na nekem področju in jih zaradi možnosti vpogleda v lastno izvedbo hitreje odpravijo ali izboljšajo. Vadba je bolj zanimiva zaradi njim znane tehnologije, ki jo vsakodnevno uporabljajo. Spoznajo pozitivno vrednost tehnologije, ki jim omogoča in ponuja kakovostna gradiva in vsebine.

**Refleksija** (kaj mi je uspelo, na kaj sem ponosen, kaj bi naredil drugače, kako so se odzvali učenci, katere dejavnosti so bile primerne in zakaj, kaj priporočam drugim kolegom...):

Ura je uspela, učenci so bili zelo zadovoljni in precej kritični pri prepoznavanju svojih napak. Večina je vsaj eno od slabosti svoje izvedbe tudi odpravila. Zaradi tega ker je bralna pismenost učencev nekoliko slabša (nenatančno in hitro berejo navodila), jih je bilo pri branju QR kod potrebno opozarjati na to, da so zapis natančno prebrali. Zaradi tehnologije in dela po postajah sem se lahko veliko bolj posvetila posamezniku in njihovim posebnostim. Ker v telovadnici nimamo možnosti zatemnitve oken, je treba projektor postaviti na takšno mesto, kjer nas bo svetloba najmanj motila.

**Priloge:**

- navodila za splošno ogrevanje



- kompleks vaj za specialno ogrevanje
- vaje na postajah
- domača naloga
- 

**Splošno ogrevanje** (navodila učenci dobijo preko QR kod, ki so prilepljene na steno telovadnice)



**1. NALOGA**

Lahkoten tek okrog odbojarskega igrišča (5 krogov).  
 Po črtah, ki označujejo prostor za servis izvedi šprint.



**2. NALOGA**

V paru izvedi bumerang štafeto od črte do črte na polovici odbojarskega igrišča.  
 Nalogo opravi vsaj 3x.

**Specialno ogrevanje** (Kompleks vaj je predstavljen s PPT na tabličnem računalniku – primer lahko pripravi tudi učenec)

**VAJE ZA RAZVOJ GIBLJIVOSTI**

- Vaje za raztezanje mišic zgornjega dela telesa (A)
- Vaje za raztezanje mišic spodnjega dela telesa (B)
- Vaje za povečanje gibljivosti ramenskega obroča (C)
- Vaje za povečanje gibljivosti trupa (D)

Slovenska AŽR/2020 Učencem na merenih, lokalnih tekmah, nalogah, projektnih in drugih aktivnostih za učitelje. (Zlata Ropar) Športna pedagogija: Danijela Lukanec

**Vaje za raztezanje mišic zgornjega dela telesa**  
 2x v določenem položaju vztrajamo 10 - 15 sekund

- **Razteg hrbta v položaju zajca**  
 Usledimo se na pete, roke položimo daleč naprej, glava se dotika tal.
- **Razteg mišic rok na zunanji strani, ramen in reber**  
 V sedečem položaju na petah iztegemo roke čim višje, prepričemo zapetosti in potiskamo roke proti stropu, pri tem pa pazimo, da ramena ne zahtajamo preveč proti ušesom in da ohranjamo pravilno pokončno držo zgornjega dela hrbta.

Slovenska AŽR/2020 Učencem na merenih, lokalnih tekmah, nalogah, projektnih in drugih aktivnostih za učitelje. (Zlata Ropar) Športna pedagogija: Danijela Lukanec

**Vaje za raztezanje mišic zgornjega dela telesa**  
 2x v določenem položaju vztrajamo 10 - 15 sekund

- **Prenos nog za glavo**  
 Počasi, vritence za vritencem, prenesemo noge nazaj za glavo. Če se lahko, se s prsti nog dotaknemo tal, vendar detamo po občutku in ne pretiravamo. Zaradi hribovca je dobro, če ležimo na ležalni podlogi.
- **Opora v višini ramen**  
 Z rokama se opremo na steno in v tem položaju potiskamo ramena proti tlu. Pogled je usmerjen pravokotno na tla.

Slovenska AŽR/2020 Učencem na merenih, lokalnih tekmah, nalogah, projektnih in drugih aktivnostih za učitelje. (Zlata Ropar) Športna pedagogija: Danijela Lukanec



### Vaje za raztezanje mišic zgornjega dela telesa

2x v določenem položaju vztrajamo 10 - 15 sekund

- **Razteg prsnih mišic**  
 Vajo lahko izvajamo kleče ali stoje. Za telesom prepletamo dlani in jih poskušamo potisniti čim bolj nazaj in gor. Pazimo na ramena, da jih ne zategujemo.
- **Razteg stranskega dela trupa**  
 Ležimo na hrbtu prekrivamo koleno čez drugo nogo in glavo obrnemo v nasprotno smer. Ramena potiskamo proti tlemi, prav tako tudi koleno prekrizane noge. Vajo ponovimo še na drugo stran.



Slovenski športni inštitut  
 Učencem ne morem nikoli ničesar naučiti, pomagati jim lahko samo pri bližnjosti do učence. (Carl Rogers)  
 Športna pedagoginja: Danijela Ledinek

### Vaje za raztezanje mišic spodnjega dela telesa

2x v določenem položaju vztrajamo 10 - 15 sekund

- **Izpadni korak vstran**  
 Pri tej vaji pazimo predvsem na to, da so kolena nad gležnji (gležen je pravokotna na podlago; koleno naj ne gre čez prste nog) in da stojimo dovolj široko, da pride do učinkovitega raztezanja.
- **Potisk bokov naprej in dvig zadnje noge k sebi**  
 Pri obeh vajah je zaželeno, da se opiramo na podlago ali na steno, saj imamo s tem večjo podporno ploskev in smo tako veliko stabilnejši.



Slovenski športni inštitut  
 Učencem ne morem nikoli ničesar naučiti, pomagati jim lahko samo pri bližnjosti do učence. (Carl Rogers)  
 Športna pedagoginja: Danijela Ledinek

### Vaje za raztezanje mišic spodnjega dela telesa

2x v določenem položaju vztrajamo 10 - 15 sekund

- **Razteg zadnje stegenske mišice**  
 Koleno iztegnjene noge je lahko rahlo pokrčeno.
- **Zaprekaški sed**  
 Sprednja noga naj bo kar se da iztegnjena, k nogi se nagibamo z okroglim hrbtom.



Slovenski športni inštitut  
 Učencem ne morem nikoli ničesar naučiti, pomagati jim lahko samo pri bližnjosti do učence. (Carl Rogers)  
 Športna pedagoginja: Danijela Ledinek

### Vaje za raztezanje mišic spodnjega dela telesa

2x v določenem položaju vztrajamo 10 - 15 sekund

- **Trikotnik**  
 Pri trikotniku potiskamo pete proti tlemi (vendar brez pretravanja), tudi ramena potiskamo proti tlemi, pogled pa usmerimo navzgor proti popku.
- **Metuljiček sede**  
 Sedimo s kar se da poravnanim hrbtom in potiskamo noge po občutku proti tlemi.



Slovenski športni inštitut  
 Učencem ne morem nikoli ničesar naučiti, pomagati jim lahko samo pri bližnjosti do učence. (Carl Rogers)  
 Športna pedagoginja: Danijela Ledinek

### Vaje za raztezanje mišic spodnjega dela telesa

2x v določenem položaju vztrajamo 10 - 15 sekund

- **Razteg zadnjične mišice**  
 Primemo se pod kolonom in pritegnemo pokrčeno nogo k sebi.
- **Predklon sede**
- **Poteg kolena leže preko telesa**
- **Raztezanje za zadnjične mišice**



Slovenski športni inštitut  
 Učencem ne morem nikoli ničesar naučiti, pomagati jim lahko samo pri bližnjosti do učence. (Carl Rogers)  
 Športna pedagoginja: Danijela Ledinek

### Vaje za povečanje gibljivosti ramenskega obroča

2x v določenem položaju vztrajamo 10 - 15 sekund (L in D)

- **Vaje za povečanje gibljivosti triglave nadohltne mišice in primikalke lopatice**



Slovenski športni inštitut  
 Učencem ne morem nikoli ničesar naučiti, pomagati jim lahko samo pri bližnjosti do učence. (Carl Rogers)  
 Športna pedagoginja: Danijela Ledinek



<p><b>Vaje za povečanje gibljivosti trupa</b>        2x v določenem položaju vztrajamo 10 - 15 sekund</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Kobra</li> <li>o Most</li> </ul>  <p><small>Šolska letu 2009/2010 Učencem na mojem nekakšnem načinu, pomagati jim lahko sama prihodnost za učence. (Carl Rogers) Športna pedagoginja: Doroteja Ležar</small></p>	<p><b>Vaje za povečanje gibljivosti trupa</b>        2x v določenem položaju vztrajamo 10 - 15 sekund</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Predklon</li> <li>o Mačka</li> <li>o Položaj Y</li> </ul>  <p><small>Šolska letu 2009/2010 Učencem na mojem nekakšnem načinu, pomagati jim lahko sama prihodnost za učence. (Carl Rogers) Športna pedagoginja: Doroteja Ležar</small></p>	
--	--	--

**Glavni del ure (5 POSTAJ)**

1 POSTAJA: Vaje za zgornji odboj

**E- gradivo:**

<http://www.svz.si/odbojka/vaje-za-zgornji> ali

<http://www.youtube.com/watch?v=-bB8V7hF3gq>

(tablični računalnik ali telefon in aplikacija za branje QR kod)

**Vaje za zgornji odboj**

Zadetkov: 638



3 POSTAJA: Vaje za spodnji odboj

E – gradivo:

<http://www.svz.si/odbojka/pravilna-izvedba-spodnjega-odboja>

ali <http://www.youtube.com/watch?v=YzTUbrsjmM>

(tablični računalnik ali telefon in aplikacija za branje QR kod)

Učenci se pri asistiranju izmenjujejo. Eden je pomočnik, dva izvajata vajo. Čez nekaj časa se zamenjajo tako, da je vsak pomočnik (velja tudi za 1. postajo).



5 POSTAJA: Snemanje izvedbe z zamikom (IKT)



Izvedi nekaj zaporednih spodnjih odbojev. Na računalniku si poglej svojo izvedbo. Svoje napake, ki jih opaziš na posnetku skušaj v naslednjem poskusu popraviti. Kot pripomoček uporabimo zgoraj omenjeni vadbeni kartonček.

### Zaključni del ure

S pomočjo spletnih povezav, ki so skrite pod QR kodami si učenci ogledajo pravilno izvedbo zg. in sp. odboja ter v razgovoru ugotavljajo kakšna je bila njihova izvedba:



⇒ <http://www.svz.si/odbojka/pravilna-izvedba-spodnjega-odboja> ali [http://www.youtube.com/watch?v=A180Oy\\_aqA](http://www.youtube.com/watch?v=A180Oy_aqA)







⇒ <http://www.youtube.com/watch?v=IE7ddX-jkY0> ali <http://www.svz.si/odbojka/pravilna-izvedba>

**Domača naloga:** Učenci dobijo dve QR kodi, ki jih s pomočjo telefona ali tablice prepoznajo doma. S pomočjo spletnih povezav, ki so skrite pod kodami si ogleda dva videoposnetka – pravilna izvedba zgornjega in spodnjega odboja. Glede na posnetek kritično ovrednotijo lastne napake pri izvedbi zgornjega odboja. Svoje kritično opažanje lahko zapišejo tudi v spletno učilnico.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT

 *Naložba v vašo prihodnost*  
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski socialni sklad

		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=j-Ddv2nZ0oY">https://www.youtube.com/watch?v=j-Ddv2nZ0oY</a>
		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=57nj23684xE">https://www.youtube.com/watch?v=57nj23684xE</a>