

**DRUGA OSNOVNA ŠOLA SLOVENJ GRADEC****UČITELJ:** Nives Kodrun – OPB 4.b razred**PREDMET:** DRU**RAZRED:** 4.**DATUM IN URA:** 22. oktober, 20. ura**UČNA TEMA:** Tehnike sproščanja**UČNA ENOTA:** Bachovi cvetni plesi**CILJI:**

- uporaba plesa kot sprostitvene tehnike telesa in duha;
- razvijanje plesnega potenciala;
- predstaviti poti do usvajanja dejavnosti, namenjenih iskanju notranjega ravnovesja in miru;
- sproščanje telesa z gibanjem;

**UČNE METODE:** razlaga, pripovedovanje, opisovanje, poročanje, pogovor, delo z besedili, grafična in pisna dela, demonstracija;**UČNE OBLIKE:** frontalna, skupinska, individualna,**UČNI PRIPOMOČKI IN SREDSTVA:**

CD predvajalnik, I – tabla – projektor – računalnik, CD z glasbo, material za izdelavo simbolnega središča, čaj mete, lončki

**MEDPREDMETNE POVEZAVE:** SLO – DRU – NIT – ŠVZ – OS**POTEK UČNE URE****UČITELJ****UČENCI****UVODNI DEL****MOTIVACIJA (navezava na zgodbo: Kakšne so bile živali v zgodbi KAKO JIM je uspelo rešiti problem ...)?**

Demonstracija čustva JEZA.

Učitelj uprizori jezo: srepro gleda, razburjeno vzdihuje, odločno odloži knjige na mizo, odkimava z glavo ... Učencem lahko povemo, kaj nas je tako razjezilo in jih prosimo za nasvet, kaj naj storimo, da bi se pomirili.

»Kaj storite vi, kadar ste razburjeni, pa bi se radi pomirili?«

Postavitev problemskega vprašanja: »Ali ste vedeli, da lahko tudi ples zdravi negativna čustvena stanja kot so: jeza, ljubosumje, sovraštvo, dvom, nasilnost, pohlep...in jih preoblikujejo v pozitivna stanja, v notranji mir, sočutje, pogum ...«

»Tudi živalim v igrici je ples ob zaključnem prizoru izkušnja miru, sprostitve in ponovna vzpostavitev pozitivnih stanj. Vsi so na koncu pomirjeni, veseli in zopet prijateljski.«

»Tudi mi bomo danes zaplesali tak ples.«

Učenci opazujejo, poslušajo in prepoznajo čustvo jeza.

Učenci podajajo predloge in nasvete iz svoje lastne presoje (kaj storijo oni, kadar se želijo pomiriti: štejem do 10, se umaknem v svojo sobo ...

Poslušajo, razmišljajo.

## JEDRNI DEL

### **VSEBINSKA RAZČLEMB**

Bachovi cvetni plesi (Bodika – Holly).

Plešemo okrog simbolnega središča, ki ponazarja izvir pozitivne energije.

Najprej si ogledamo skupinski ples v krogu (posnetek), nato jim ga še demonstriram po delih. Zaplešemo z vsako skupino posebej, na koncu še skupaj zaplešemo.

### DOMAČE DELO

### ZAKLJUČNI DEL

Po končanem plesu se z učenci posedemo okrog središča in jim ponudimo še eno možnost sprostitve: privoščimo si skodelico metinega čaja in ga v miru popijemo. Lahko se pogovorimo o meti in njenih značilnostih (pomirja), jim povemo zgodbo o meti (Grška mitologija)...

### **OPOMBA**

Delo v razredu je potekalo s pomočjo učiteljice razredničarke.

Opazujejo, zbrano poslušajo razlago in aktivno sodelujejo in uporabljajo pridobljena znanja.

Vsak učenec ima v krogu svoje mesto, plešemo okrog simbolnega središča, ki ponazarja vir pozitivne energije.

Plešejo v krogu in pridobivajo izkušnjo miru v gibanju.

Pijejo čaj, se sproščeno pogovarjajo, poslušajo ...

Priloga: fotografije



## **EVALVACIJA UČITELJIC**

**Datum:** 16.11.11

**Šola:** Druga OŠ Slovenj Gradec

**Razred:** 4.b

**Starost otrok:** 10 let

**Učna tema:** Tehnike sproščanja, Bachovi cvetni plesi

**Ime in priimek evalvatorja:** Boža Božena Lesjak

### **1. OCENA DOSEGANJA CILJEV/NAMENA UČNE URE:**

Mislim, da so učenci skozi celo šolsko uro dobro sodelovali, bili zelo aktivni in na koncu ure dosegli cilje, ki si jih je učiteljica zadala. V uvodu so podajali konstruktivne predloge za umirjanje in sprostitev na podlagi lastnih stališč. Presojali so tudi predloge sošolcev in razmišljali o tem, kakšno dejanje je smiselno in dopustno in kakšno ne (če sem jezen, loputam z vrati...). Zdelo se jim je zanimivo, da lahko tudi zaplešejo in se na tak način sprostijo.

### **2. FAZE UČNEGA PROCESA (izhodišče, uvod, osrednji del, zaključni del):**

Faze učnega procesa so si med seboj lepo sledile brez večjih vidnih prehodov. V uvodu so bili učenci hitro pripravljeni dati učiteljici kakšen nasvet za umiritev. Najbolj pa so uživali med samim plesom v osrednjem delu in v zaključnem delu, ko so pili čaj.

### **3. METODE IN OBLIKE DELA (ustreznost, razumljivost):**

Med uro je bila izbrana cela paleta učnih metod, od razlage, pripovedovanja, opisovanja, pogovora, demonstracije, zato je bila učencem snov dodobra približana. Prepletale so se tudi učne oblike, od frontalne do individualne, skupinske in zopet frontalne. Zaradi tega je bila ura še toliko bolj zanimivi in razgibana.

### **4. KOMUNIKACIJA V RAZREDU (verbalna in neverbalna):**

Komunikacija je potekala dvosmerno. Stik z učenci je bil dober, saj so učiteljici ves čas sledili s pogledom in jo z zanimanjem poslušali.

Med samim krožnim plesom so bili celi skupini kot posameznikom dani napotki za določene gibe in korake, verbalno kot neverbalno.

### **5. SPODBUJANJE K LASTNI AKTIVNOSTI:**

Učenci so bili tekom celotne ure zelo aktivni. Zelo jih je motiviralo že simbolno središče, ki ga je učiteljica locirala v sredino razreda. Komaj so čakali, da bodo lahko zaplesali okrog njega.

### **6. PRIMERNOST UČNEGA GRADIVA IN PRIPOMOČKOV:**

Učna gradiva in pripomočki so bili ustrezno izbrani. Zelo dobrodošel je bil posnetek plesa, ki so si ga učenci preden so sami zaplesali, ogledali s pomočjo I-table.

### **7. MEDPREDMETNE POVEZAVE:**

Opaziti je bilo povezavo med SLO – DRU – NIT – ŠVZ - OS, kot je tudi zapisano v učni pripravi.

**8. KAJ BI SPREMENILA PRI URI? (predlogi, ideje, komentarji):**

Med samim delom sem natančno sledila dogajanju v razredu in opazovala odzive učencev v posameznih fazah. Delo je potekalo kontinuirano in ničesar ne bi spreminjala.

**9. KAJ BI BILO LAHKO BOLJŠE OZ. KAJ BI LAHKO SPREMENILI?**

Mislím, da so Bachovi cvetni plesi zanimiva popestritev za učence in dobra možnost načina sproščanja.

**Ime in priimek evalvatorja:** Nives Kodrun

**1. OCENA DOSEGANJA CILJEV / NAMEN UČNE URE:**

Učenci so skozi uro dobro sodelovali in brez težav dosegli zastavljene cilje. Razvijali so plesni potencial in sproščali telo z gibanjem. Namen učne ure je bil seznaniti učence s plesom kot načinom sproščanja telesa in duha (če smo jezni, napeti ...). Učenci so med razgovorom povedali, da o takem načinu niso še nikdar razmišljali in da jim ni poznan.

**2. FAZE UČNEGA PROCESA (izhodišče, uvod, osrednji del, zaključni del):**

Vse faze so tekle tekoče, brez posebnosti.

**3. METODE IN OBLIKE DELA (ustreznost, razumljivost):**

Mislím, da so bile ob posameznih fazah učnega procesa izbrane primerne metode in oblike dela, ki so prinesle optimalne rezultate.

**4. KOMUNIKACIJA V RAZREDU (verbalna in neverbalna):**

Komunikacija v razredu je bila dobra. Učenci so bili sproščeni in motivirani za delo.

**5. SPODBUJANJE K LASTNI AKTIVNOSTI:**

Učenci so bili zelo motivirani, zato ni bilo potrebno vložiti veliko dodatnega truda k spodbujanju njihovih lastnih aktivnosti. Učenci poznajo kar nekaj tehnik sproščanja (zaprem oči, se poskušam umiriti; štejem do 10; grem nekam na samo, v naravo; se grem igrat ...) Ples jim je poleg sproščanja predstavljal možnost zabave in gibanja in z veseljem so sodelovali.

**6. PRIMERNOST UČNEGA GRADIVA IN PRIPOMOČKOV:**

Mislím, da je bilo učno gradivo dobro izbrano, prav tako tudi pripomočki.

**7. MEDPREDMETNE POVEZAVE:**

Povezave med: SLO – DRU – NIT – ŠVZ - OS

**8. KAJ BI SPREMENILI PRI URI? (predlogi, ideje, komentarji):**

Zelo dobrodošlo je bilo, da sva bili v razredu 2 učiteljici, ki sva usmerjali delo in bili na razpolago učencem, ki so potrebovali pomoč (ples). Prav tako je zaradi tega delo lažje steklo v zaključnem delu (pomoč pri razdeljevanju čaja).

Pri sami uri ne bi spreminjala ničesar. Učenci so bili sproščeni in vzdušje v razredu je bilo prijetno. Učencem tekom klasičnega pouka večinoma manjka možnost telesnega gibanja, zato je takšna ura dodatna popestritev, ki se je vsi učenci razveselijo.

Mislím, da je pomembno, da učencem ponudimo različne tehnike sproščanja, da spoznajo, da obstajajo različne možnosti, ki jih bodo lahko uporabljali, če ne sedaj, pa kasneje, ko odrastejo.

**9. KAJ BI BILO LAHKO BOLJŠE OZ. KAJ BI LAHKO SPREMENILI?**

Pri urah ne bi nič spreminjala. Učenci so prvič spoznali Bachove cvetne plesne in sam način krožnega plesa jih je zelo pritegnil. Zelo zanimivo se jim je zdelo tudi simbolno središče, ki je ponazarjalo vir pozitivne energije in nam obenem služilo za orientacijo v prostoru (točka od katere so morali biti med plesom približno enakomerno oddaljeni).

## **EVALVACIJA OPAZOVALK**

Ura je bila zelo zanimiva, saj so bili krožni Bachovi plesi nekaj novega tako za učence, kakor tudi za naju. Všeč nama je bilo, da učiteljici nista predstavili jeze v uvodu kot negativnega čustva. Učenci so spoznali, da je vsak kdaj jezen in da je jezo potrebno izraziti na pravi način. Učenci so celo uro aktivno sodelovali in bili polni pozitivne energije. Simbolno središče z gorečimi svečkami v sredini razreda je učence še dodatno motiviralo in jih umirilo ob koncu, ko so se posedli, ga opazovali in pili čaj.

## EVALVACIJA UČENCEV

Evalvacijska vprašanja

Pred uro:

- **Kaj storiš, kadar si jezen in se želiš pomiriti?**

Po uri:

- **Kaj boš storil v prihodnje, ko boš jezen in se boš želel pomiriti?**

Čez 14 dni:

- **Si se v zadnjih dveh tednih kaj razjezil? Kako si se poskusil pomiriti?**

Učenci so **pred uro** navajali različne načine sproščanja. Večina jih je omenila, da se poskušajo umiriti tako, da se umaknejo za nekaj časa in da so takrat radi sami. Nekaterim je poznana tehnika štetja do 10. Omenili so tudi sprehod in telovadbo. Nekaj učencev je povedalo, da jezo radi sproščajo tako, da loputajo z vrati ali cepetajo z nogami. Ena deklica je omenila, da včasih od jeze joče.

**Po uri** so učenci poleg svojih predlogov za sproščanje, ki so bili sedaj vsi pozitivni, dodali še ples.

**Čez 14 dni** so učenci po zastavljenem vprašanju navajali svoje tehnike sproščanja in 5 deklic ter 1 fant so omenili, da so tudi zaplesali, ko so se želeli sprostiti.