

LETNA UČNA PRIPRAVA – IZBRANI ŠPORT – KOŠARKA

1. UVOD

Program izbirni predmet dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, skupaj pa predstavlja obogateno celoto.

Namen enoletnega programa izbrani šport je poglobljanje vsebin določenega športa.

Namenjen je vsem učencem, ne le tistim, ki se z izbranim športom ukvarjajo že pri interesnih dejavnosti v šoli ali zunaj nje.

2. SPLOŠNA IZHODIŠČA

Športni pedagog sledi pri pripravi programa in njihovi izpeljavi naslednjim izhodiščem:

- pedagoški proces načrtuje in vodi tako, da bo lahko vsak učenec uspešen in motiviran
- učno-ciljna naravnost dopušča precejšno mero avtonomije šole in učitelja pri pripravi programa, sočasno pa zahteva strokovne odgovornosti za ustreznost njegove izpeljave,
- skladno z operativnimi cilji tega izbira tiste vsebine, metode in oblike dela, ki omogočajo celosten razvoj osebnosti,
- upošteva različne sposobnosti, znanja in interese učencev,
- načrtno spodbuja učence k človekoljubnim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju,
- učence usmerja k razumskemu dojemanju športa,
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji.

2. SPLOŠNJI CILJI :

Z izbirnimi programi uresničujemo splošne cilje izbirnih predmetov :

- skrb za skladni telesni razvoj in navajanje na zdravo življenje,
- osvajanje in izpopolnjevanje športnih znanj,
- krepitev občutka samozavesti in zaupanje vase,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev,
- razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje trajnih športnih navad,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika.

4. OPERATIVNI CILJI :

Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- z izbranim športom razvijati nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti,
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja.

Izpopolnjevanje različnih športni znanj

- nadgraditi tehnična in taktična znanja v izbrani športi panogi.

Spoznavanje s tehničnimi vsebinami

- spoznati pomen redne športne vadbe izbranega športa,
- poznati določena pravila izbranega športa,
- razumeti vpliv izbranega športa na organizem.

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja

- spodbujati medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost v izbranem športu,
- spoštovati pravila športnega obnašanja,
- doživljati vpliv športne vadbe v izbranem športu na dobro počutje.

5. ŠIRŠI VSEBINSKI SKLOPI - IZBRANI ŠPORT - KOŠARKA

- utrditi elemente tehnike vodenja in lovljenja žoge: vodenje z levo in desno roko, menjava roke za hrbtom, med nogama, vodenje med ovirami z menjavo roke, vodenje pri različni hitrosti teka in prilagoditev glede na agresivnost obrambe, lovljenje visokih in nizkih žog, pobiranje žoge iz tal,
- utrditi sredstva taktike igre v napadu: podajanje, lovljenje in pokrivanje igralca in osnove medsebojnega sodelovanja,
- naučiti učence polaganja z levo roko, odkrivanja po blokadah, meta iz skoka po blokadi, odigrati protinapad 1:0, 2:1, 3:2,
- uporabiti učna znanja v igri 4 : 4 in 5 :5,
- navdušiti učence za igro košarke , spremljanje košarkarskih tekem in vključevati v klube ali rekreativne skupine,
- privzgojiti samodisciplino, odločnost, vztrajnost, medsebojno sodelovanje.

6. KRITERIJI OCENJEVANJA (PRI POUKU NA DALJAVO SO OBARVANA ZELENO)

- polaganje na koš z desno in levo roko
- podaje v teku z križanjem v trojkah
- vodenje žoge s spreminjanjem smeri in menjavo roke med nogami in za hrbtom
- poznavanje pravil košarkarske igre - preko videokonference
- met na koš iz skoka z eno roko
- preigravanje 1:1 z aktivnim nasprotnikom
- igra 5:5 na dva koša

ČASOVNA RAZPOREDITEV UČNE SNOVI - IZBRANI ŠPORT -KOŠARKA

MESEC			IX.	X.	XI.	XII.	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.
IZBRANI ŠPORT KOŠARKA												
1.	Vodenje, podaje, lovljenja, odkrivanje,	10	4		2			2	1			
2.	Obramba mož-moža, križanja, vtekanja, ocenjevanje	6				2				2	2	
3.	Igralna mesta, kolektivna obramba, pressing obramba 1:1	4		2			2					
4.	Protinapad 1:0 in 2:1, imeti na koš, igra 1:1 in 2:2, igra brez centra	4			1			2			1	
5.	Vtekanje po blokadah, osnove odkrivanja centra, igra 3:2, ocenjevanje	6			1		1	1				4
6.	Izpopolnjevanje igre 3:3 in 4:4, igra na dva koš z centrom	4			1				1			2
7.	Teoretična znanja	1									1	
SKUPAJ UR		35	4	2	5	2	3	5	2	2	4	6

KRITERIJI OCENJEVANJA (PRI POUKU NA DALJAVO SO OBARVANA ZELENO)

- polaganje na koš z desno in levo roko
- podaje v teku z križanjem v trojkah
- vodenje žoge s spreminjanjem smeri in menjavo roke med nogami in za hrbtom
- poznavanje pravil košarkaške igre
- met na koš iz skoka z eno roko
- preigravanje 1:1 z aktivnim nasprotnikom
- igra 5:5 na dva koša