

# **IZBIRNI PREDMET: Izbrani šport - košarka**

Namen: poglobljanje vsebin košarke, ki so jih učenci osvojili pri rednih urah športne vzgoje. Namenjen je vsem učencem, ne le tistim, ki se z izbranim športom ukvarjajo že pri interesnih dejavnostih v šoli ali izven nje. V šolskem letu opravijo 35 ur pouka in pridobijo 3 ocene v dveh ocenjevalnih obdobjih. Pouk poteka enkrat tedensko v okviru rednega urnika.

Razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti učencev pri izbranem športu nadgrajujejo tehnična in taktična znanja izbranega športa, spoznavanje pravil igre, ter pomena in vpliva redne športne vadbe na organizem. Skozi različne tekmovalne situacije učenci spoznavajo razmerja in vloge znotraj svoje ekipe in v odnosu do nasprotnih igralcev ter elemente športnega obnašanja.

## **CILJI**

- z izbranim športom razvijati nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti,
- nadgraditi tehnična in taktična znanja košarke,
- spoznati pravila izbranega športa,
- spodbujati medsebojno sodelovanje in zdravo tekmovalnost,
- doživljati vpliv športne vadbe na dobro počutje.

## **VSEBINE**

- izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: vodenje, podajanje, meti iz različnih položajev, skok, met;
- učenje zahtevnejših tehničnih elementov: blokade, vtekanje, conska obramba, zapiranje prostora...,
- taktika igre in igralne različice;
- pravila in sodniški znaki,
- tekme,
- pisanje zapisnika