

### **OPERATIVNI CILJI:**

- telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
- usvajanje in izpopolnjevanje različnih športnih znanj
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami
- prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad in načinov ravnanja

### **TEORETIČNE VSEBINE:**

- osnovne zakonitosti košarkarske vadbe in igre
- košarkarska pravila
- sojenje
- zapisnikarska miza

### **PRAKTIČNE VSEBINE:**

- vodenje žoge z različnimi obrati in polaganjem v koš iz dvokoraka
- podaje na mestu in v gibanju po predhodnem pivotiranju
- met z mesta in iz skoka
- igra 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 in 5:5
- protinapad 2:1 in 3:2
- utekanje, križanje in blokade
- osebna obramba na svoji polovici in po celem igrišču

### **RAVEN SPOSOBNOSTI IN ZNANJA**

Učenci razvijajo in vzdržujejo raven tehničnega in taktičnega znanja košarkarske igre, da jim leta omogoča normalno udejstvovanje v njej – igrajo z užitkom in veseljem.

### **DOSEČI ŽELIMO:**

- dobro počutje in zdrav način življenja,
- razvoj in spremljanje gibalnih in funkcionalnih košarkarskih sposobnosti,
- odzivanje srčno-žilnega sistema in dihalnega sistema na povečan napor pri vadbi,
- spoštovanje pravil športnega obnašanja pri vadbi in na tekmovanjih,
- pomen koristnega preživljanja prostega časa z vidika zdravja in druženja.

Pripravil:  
Igor Silvester

OSNOVNA ŠOLA  
dr. PAVLA LUNAČKA  
ŠENTRUPERT

Izbirni predmet:  
**IZBRANI ŠPORT**

**KOŠARKA**

