

Ajdin Lišić

06.09.2026. 13:10
Погледано: 429 пута

Tehnika košarkaškog dvokoraka

Tokom časa učenici usvajaju tehniku košarkaškog dvokoraka, posebno desnog, razvijaju koordinaciju, preciznost i razumijevanje pravila, uz međusobnu podršku, empatiju, saradnju i fer-plej.

Организацијски облик наставе

Предметна настава 9. разред

Врста наставног процеса

Основна врста наставе - Редовна настава

Сарадња школе са родитељима и заједницом те развој школског колектива

Активности са ученицима

Трајање

45 minuta

Области

Језичко-комуникацијско подручје

Друштвено-хуманистичко подручје

Предмет

Tjelesni i zdravstveni odgoj

Кључне компетенције

Учити како учити

Грађанска компетенција

Циљеви и исходи учења и поучавања

Cilj: Osposobiti učenike za usvajanje tehnike košarkaškog dvokoraka u jednostavnim okolnostima uz međusobno uvažavanje u tempu napredovanja, saradnjom u igri, poštivajući fer-play.

Ishodi:

Učenik/učenica:

- izvodi osnovni desni košarkaški dvokorak, dok je lijevi savladao/la samo djelimično
- poznaje osnovna pravila (10) košarke potrebne za igru

Детаљан опис реализације

Autor pripreme: Ajdin Lišić

Aktivnost 1

Zagrijevanje će nastavnik sprovesti kroz kombinovani oblik vježbanja. Početi iz jedne vrste, laganim tempom, gdje učenici paze na međusobno odstojanje u prostoru, primjenjujući prirodne oblike kretanja: hodanje, hodanje na prstima i petama, skokovi sa bočnim zamasima, skip, trčanje lagano uz zanoženje – vježbe disanja. U paralelno odjeljenskom oblika rada učenici će ponoviti već poznate elemente tehnike košarke: stav, vođenje, polazak u dribling, zaustavljanje, pivotiranje sa skok šutom sa distance. Učenici uredno čekaju svoj red za nastup, poštivajući tempo kretanja grupe.

Aktivnost 2

U formaciji dvije vrste okrenutih jedna prema drugoj, angažovati ćemo jednog učenika koji preuzima ulogu vođe, uz nadzor nastavnika. Nastavnik dozvoljava učenicima uzimanje predaha u toku vježbanja, jer neki učenici i poste. Učenik izvodi kompleks vježbi kojim tretiraju cijelo tijelo, posebno ruke, preko vježbi jačanja, istezanja i labavljenja. Nastavnik kontroliše pravilnost izvođenja vježbi i motivira učenike na rad i pravo da povećaju broj ponavljanja vježbe i razvoj.

Aktivnost 3

Za svakog od učenika, nastavnik je pripremio na listu papira po 10 osnovnih pravila košarkaške igre napisane na bosanskom i engleskom jeziku koje će pročitati na klupi. Nakon što učenici steknu jasnu predstavu motoričkog zadatka - košarkaškog dvokoraka (desnog) kojeg će nastavnik pokazati, odjeljenje nastavlja sa vježbanjem i realizicijom metodičkog niza zadataka:

1. Na distanci od 5 - 7 metara od koša učenik uzima loptu sa dlana drugog učenika, izvodi desni, pa

lijevi korak (dvokorak) i šutira loptu na koš.
2. U narednom koraku učenici iz trčećeg koraka uzimaju loptu iz ruke suvježbača i izvodi desni košarkaški dvokorak sa polaganjem na koš odozgo. Ovdje učenicima nastavnik sugeriše da slobodnu ruku dovedu u uzručenje slično situaciji igre. Nastavnik će pokazati na laptopu situacionu okolnost primjene dvokoraka.
3. Na distanci od oko 10 metara učenik iz stava polazi u dribling i izvodi desni košarkaški dvokorak, polažući loptu odozgo na koš (varijanta 2: hvata odbijenu od koša i poentira iz skoka). Nastavnik zahtijeva od učenika strpljivost u vježbanju, punu međusobnu saradnju učenika, a ne takmičenje kao i potrebu da napredniji učenici prihvate odgovornost vođe i pomagača slabije naprednim uz pokazivanje iskrene empatije.
4. Učenici u parovima izvode polazak u driblig, prednju promjenu ispred stalka sa duplim pasom i polaganje lopte iz košarkaškog dvokoraka.
5. Lijevi košarkaški dvokorak će učenici izvoditi sa polaganjem lopte odozdo.

Aktivnost 4

BASKET od 5 minuta učenici će igrati i primjenjivati osnovna pravila košarkaške igre.

Aktivnost 5

Slobodna bacanja: Učenici izvode 5-7 ponavljanja, na svakom od koševa.

Потребни ресурси

- 10 lopti
- pisana pravila košarke
- strunjače
- laptop
- stalci
- markacije

Праћење и процењивање

/

Идеје за домаће задатке (наставак активности) и укључивање родитеља

/

Савјети за друге наставнике/це код реализације ове лекције/теме

/

Методе и технике

Collections

Мировна педагогија: компендијум припрема за час

Припрема за час - Основна школа