

Stručni rad

# **NASTAVA MALE KOŠARKE U ŠESTOM RAZREDU IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI**

Zlatko Marčič

Osnovna škola Markovci, Slovenija

## Sažetak

Svrha uvođenja male košarke u izvannastavne aktivnosti 6. razreda osnovne škole bila je izrada nastavne pripreme za nastavu izvannastavne aktivnosti male košarke. Osnova za izradu kurikuluma bio je novi kurikulum iz 2006. godine, koji svojim operativnim ciljevima, praktičnim, teoretskim sadržajem i standardima znanja donosi brojne novine u organizacijskom i sadržajnom području. Nastavna priprema je napisana tako da se metodički, kroz uvježbavanje, utvrđivanja i usavršavanje tehničko-taktičkih elemenata u napadu i uglavnom pasivnom obranom u igri 1:1, 2:2, 3:3 na jedan koš i igri 4: 4 bez centra na dva koša, vode učenici do stjecanja osnovnih košarkaških vještina koje su upisane u nastavnom planu i programu. Unaprijeđena su i tehničko-taktička znanja u teorijskim sadržajima nastavnih priprema, što je do sada bilo zanemarivano. Glavni cilj nastave košarke bio je da učenici upoznaju ovu sportsku disciplinu, nadograde je, nauče osnovne tehničke i taktičke elemente koji im omogućuju igru i uživanje u igri. Dobro planiran proces vježbanja također će naučiti polaznike povijesti košarke, osnovnim pravilima, terminologiji, omjerom snaga u vrhunskoj košarci i mjestom slovenskih momčadi u njoj.

**Ključne riječi:** kurikulum, mala košarka, izvannastavne aktivnosti, priprema nastave

## 1. Uvod

Izvannastavne aktivnosti važan su dio cjeloživotnog učenja. Škola ih organizira izvan školske nastave kao prošireni program škole kako bi se omogućilo otkrivanje i razvijanje interesa učenika i praktično uvođenje učenika u život te ih tako osposobilo za korisno i zdravo provođenje slobodnog vremena. Učenici biraju i sudjeluju u aktivnostima na dobrovoljnoj osnovi. Škola im uz pomoć mentora pomaže u odabiru i osmišljavanju programa izvannastavnih aktivnosti, stručno provodi i ocjenjuje rad te osigurava rad u ugodnoj i opuštenoj atmosferi (5).

Jedno od temeljnih polazišta tjelesnog odgoja, a posljedično i izvannastavnih aktivnosti, je osigurati uspjeh i motivirati sve učenike. U ostvarivanju oba cilja učitelj mora voditi računa o različitosti djece. Učitelj bira ciljeve, sadržaje i metode te radi tako da se učenici osjećaju ugodno i razigrano, što im, uz ostale opće ciljeve, omogućuje psihičko rasterećenje i opuštanje od napora uobičajenog školskog ritma (6).

Planiranje odgojno-obrazovnog procesa odvija se na nekoliko razina:

- iz nacionalnog kurikulumu,
- godišnjeg plana rada škole,
- godišnje nastavne pripreme učitelja u pojedinim razredima i odjelima,
- tematske pripreme za individualne nastavne sadržaje, i
- izravna priprema za nastavu (8)

Na temelju nastavnog plana i programa učitelj izrađuje svoj godišnji plan rada. U svom godišnjem planiranju vodi računa o specifičnostima škole, okoline (materijalni, kadrovski, geografski, klimatski uvjeti, tradicija) i učenicima (predznanja, iskustva i interesi) koje podučava. Sukladno uputama iz nastavnog plana i programa odlučuje se koliko će od ukupnog vremena posvetiti određenim aktivnostima i sadržajima. Za postizanje ciljeva učitelj može uključiti u program sadržaje drugih sportova (biciklizam, klizanje ili koturanje). Nastavni plan i program tjelesnog odgoja uključuje tri sata tjedno i pet sportskih dana u svakom razredu. Škola mora ponuditi i program zanimljivih izvannastavnih aktivnosti. Sportske sadržaje također treba uključiti u programe jutarnje skrbi i produženog boravka (6).

U članku će biti prikazana organizacija odgojno-obrazovnog rada na satu izvannastavnih aktivnosti male košarke u 6. razredu. Naglasak je na stjecanju motoričkih (tehničko-taktičkih) znanja odn. vještina u košarci, koje imaju određene zakonitosti i karakteristike i odvijaju se u određenim fazama. Naglasak je na fazi preciznog izvođenja pokreta, naime pokret se izvodi ispravno i pouzdano u olakšanim okolnostima (svjesna kontrola pokreta je manja jer je pokret gotovo automatiziran). Kad se savlada ova faza, već je moguće sudjelovati u natjecanjima, što nam je i svrha (4). Prikazat ćemo i nastavnu pripremu, što znači sadržajni zapis pripreme za jedan sat, s ciljevima i sadržajima s kojima ćemo ostvariti postavljene ciljeve, s aktivnostima (zadacima) koji vode učenike do postavljenih ciljeva, planovima didaktičke nastave, definiranje organizacije, opterećenja učenika te definicija pomagala i obrazovne tehnologije (9).

## 2. Svrha i ciljevi izvannastavnih aktivnosti

Svrha izvannastavnih aktivnosti je razvijanje područja interesa učenika s naglaskom na kvalitetu provedbe, što se ostvaruje kroz aktivnosti svih uključenih u proces. Naglašava se razvoj u području učenja i društva. Istaknuta je savjetodavna uloga mentora koji suvremenim oblicima i metodama rada osposobljavaju učenike za suostvarivanje programa pojedinačnih izvannastavnih aktivnosti.

Osnovna svrha izvannastavnih aktivnosti je korištenje stečenih znanja i vještina za provođenje slobodnog vremena, što može poslužiti kao polazište za daljnje obrazovanje. Tako kolektivna igra košarke nudi brojne mogućnosti za postizanje i realiziranje općih obrazovnih ciljeva, kojima:

- zadovoljavaju vlastite potrebe - razvijaju vlastite interese, sklonosti, sposobnosti i talente;
- razvijaju misaone procese koji omogućuju širenje i korištenje znanja i doprinose dubljem razumijevanju;
- usmjeravaju stečena znanja i vještine na odgovorno ponašanje u prirodnom okruženju i društvenom životu;

- razvijaju se moralno, intelektualno i osobno;
- upoznaju i razvijaju poštovanje prema sebi i drugima;
- međusobno komuniciraju i razvijati socijalno-komunikacijske vještine;
- prekoračuju granice između obveznog i proširenog programa;
- povezuju teoriju s praksom;
- upoznavaju profesionalne interese;
- upoznavaju potrebe za korisnim i kulturnim korištenjem slobodnog vremena te, posljedično, mogućnosti zadovoljenja interesa u kasnijim razdobljima unutar i izvan institucionalnih okvira u smislu cjeloživotnog učenja (5).

### **3. Organizacija vježbanja**

#### **3.1. Sadržaj glavnih odgojnih ciljeva male košarke**

Izvanastavne sportske aktivnosti i školska sportska natjecanja spadaju u aktivnosti programa obveznog sportskog odgoja u osnovnoj školi. Oba obogaćuju redoviti tjelesni odgoj jer učenicima koji to žele omogućavaju svakodnevno bavljenje sportom. Glavni obrazovni ciljevi su sljedeći (1):

- poticati radost kretanja, igre i natjecanja s loptom,
- naviknuti se pridržavati se pravila igre i pravila sportskog ponašanja,
- njegovati samostalnost i samodisciplinu u obavljanju zadataka,
- postići tolerantno i prijateljsko ponašanje prema suigračima i natjecateljima,
- poticati međusobnu suradnju i pomoć,
- poticati zdravo natjecanje,
- razvijati odgovarajuću razinu samopouzdanja, odlučnosti, borbenosti i ustrajnosti,
- njegovati ispravan odnos prema tuđoj imovini i sportskoj opremi,
- formirati odgovoran odnos prema vlastitom zdravlju,
- njegovati osnovne higijenske navike prije, za vrijeme i nakon vježbanja,
- razvijati kulturni odnos prema prirodi i okolišu (1).

### 3.2. Praktični i teorijski sadržaji male košarke u 6. razredu devetogodišnje OŠ

Praktični i teorijski sadržaji napisani su za svaku sportsku aktivnost posebno. Među njima su i četiri ekipne sportske igre s loptom (košarka, odbojka, nogomet i rukomet). Praktični i teoretski sadržaji za malu košarku 2. tromjesečja prikazani su u donjoj tablici.

Praktični sadržaji	Teorijski sadržaji
Osnovni tehnički i taktički elementi: -vođenje s promjenama ritma i smjera, mijenjanjem ruku ispred i nakon okreta; -zaustavljanje nakon vođenja; -predaja objema rukama odozdo, ispred prsa, iznad glave; -hvatanje s obje ruke; -bacanje iz mjesta i nakon vođenja, bacanje iz dvokoraka, bacanje ili prodor nakon otkrivanja ili umetanja, pokrivanje napadača loptom i bez nje. -elementarne i male timske igre loptom. -igre na jedan koš 1:1 i 2:2 i na dva koša 3:3 i 4:4.	Upoznavanje s pravilima i najvažnijim znakovima suca. Poštivanje pravila fair playa
Razina znanja na kraju trogodišnjeg razdoblja	
Korištenje osnovnih tehničko-taktičkih elemenata u igrama 1:1 i 2:2 na jedan koš i 3,3 i 4:4 na dva koša protiv pasivne obrane.	

Tablica 1: Praktični i teorijski sadržaji male košarke u drugom trogodišću (7)

### 3.3. Praktični sadržaji s osnovnim tehničkim i taktičkim elementima

Proces osposobljavanja i treniranja odvija se prema određenoj metodološkoj proceduri. Može se podijeliti u nekoliko faza, uz subjektivnu i objektivnu kontrolu kretanja (povratne informacija) u svakom trenutku (3).

Košarkaška tehnika se dijeli na tehniku napada i tehniku obrane. U napadu govorimo o tehnici s loptom i bez lopte, a u obrani o tehnici protiv lopte i bez lopte. Možemo govoriti i o univerzalnoj i specifičnoj tehnici koja je specifična za pojedine tipove igrača (braniči, krila, centri). Najveći naglasak stavljamo na svladavanje tehničkih elemenata košarke, nešto veći naglasak stavljamo na elemente individualne i grupne taktike. Više vremena posvećujemo i taktici igre u obrani,

tehnički i taktički elementi u obrani izvode se u igrama na jedan koš (1:1, 2:2 i 3:3) te u igrama 4:4 i 5: 5, bez centra na 2 koša ) (2).

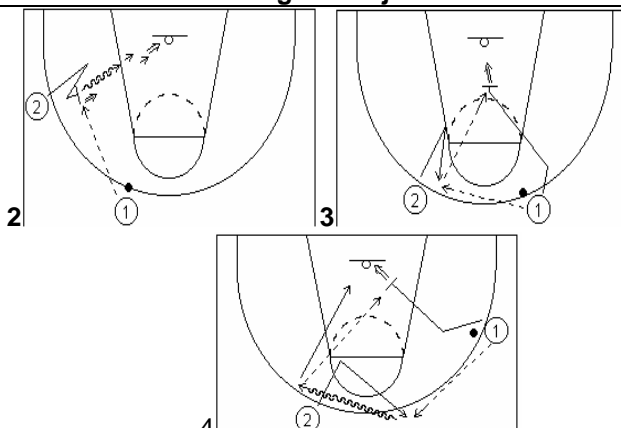
Malu košarku u drugom trogodištu karakteriziraju sljedeći tehničko-taktički elementi:

- prijelaz u vođenje s poprečnim i uzdužnim korakom
- vođenje s promjenama ritma, vođenje s promjenama smjera i promjenama ruke ispred i nakon okretanja, zaustavljanje nakon vođenja,
- bacanje iz mjesta objema i jednom rukom, bacanje iz dvokoraka nakon prodora iz mjesta i iz vođenja jednom rukom,
- predaja lopte objema rukama odozdo, ispred prsa i iznad glave i jednom rukom u visini ramena, hvatanje objema rukama,
- ponavljanje, otkrivanje ili utrčavanje, pokrivanje napadača s loptom i bez, postavljanje i pomicanje igrača u izvođenju sudačkog bacanja i slobodnih bacanja,
- osnovne i male timske igre loptom, igre na jedan koš 1:1 i 2:2 i na dva koša 3:3 i 4:4 (mala košarka) (1).

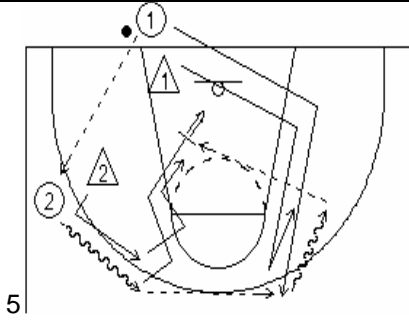
### 3.3.1 Primjer nastavne pripreme

Škola:		Razred: 6. razred	Spol: M-Ž
Datum:	Br.sati: 10	Br.učenika: 12	Prostor: sportska sala

Tip sata košarka	Etapa nastavnog procesa: usavršavanje
Nastavna jedinica: igra 2:2	
Metodičke jedinice: napad 2: 0 (1. stupanj težine); igra 2: 2; provjera znanja	
Ciljevi: provjeriti kvalitetu njihovog igranja; promovirati sportsku igru; uključiti naučeno tehničko i taktičko znanje u igru 2:2; naučiti košarkaška pravila i sudačke znakove.	
Metode učenja: objašnjenje, demonstracija, situacijska vježba - natjecanje.	
Organizacijske metode: frontalna vježba	
Oblici vježbanja: vježbanje u parovima i malim skupinama	
Pomagala: 4 koša, 12 košarkaških lopti, set čunjeva ili plastičnih krugova	Ilustracije:

vrijeme	sadržaj	organizacija
15 min	<b>Uvodni dio:</b>	 <p>* vrijeme za demonstriranje i prenošenje teorije  <b>izrazi:</b> otkrivanje, hvatanje, okretanje prema košu, završnica, utrčavanje, skok za loptom, taktička pravila, provjera kvalitete igre, turnir, kružni i eliminacijski sustav natjecanja.  <b>pravila:</b> pravila igre na dva koša,  <b>sudački znakovi:</b> smjer napadačke igre</p>
2	<b>1) Vježbe rastezanja</b>	
1*+4	<b>2) Postavljeni napad s dva vanjska igrača.</b> Otkrivanje, hvatanje, okretanje prema košu i završnica.	
1*+3 1*+3	<b>3) Trčanje nakon dodavanja.</b> <b>4) Skok za loptu.</b>	
	Taktička pravila: - Igrač koji dobije loptu mora se okrenuti prema košu. Ako ima priliku za bacanje, poluprodor ili prodor, iskoristiti je. U protivnom, dodaje loptu suigraču koji se otkrio ili utrčao ispod koša. Vođenjem također može popuniti prazno mjesto. - Igrač koji doda loptu mora trčati ispod koša. Ako dobije loptu, ubacuje je u koš, inače prazni prostor trčeći od trapeza na suprotnu stranu od lopte. - Nakon bacanja na koš, oba napadača moraju skočiti na loptu.	
25 min	<b>Glavni dio:</b>	



4*+21	<p><b>5) Igra 2:2</b>                  Natjecanje između basket braniča i izazivača. Igraju 3x7min. Svaki par koji brani koš igra pod svojim košem. Izazvani par se kreće od koša do koša u smjeru kazaljke na satu (to rade nakon svakog kruga).</p> <p>Koja će skupina parova prikupiti (u tri kola) više bodova? Pobjeda donosi 2 boda, remi 1, poraz 0 bodova. Nakon svake utakmice svaki učenik baca 4 slobodna bacanja.</p>	
5 min	<b>Zaključni dio:</b>	
6) <b>Analiza</b> i prenošenje teorijskih znanja: upoznavanje učenika s procjenom kvalitete igre.		
<b>Analiza:</b>		

Tablica 2: Primjer nastavne pripreme za izvannastavnu aktivnost male košarke u 6. razredu osnovne škole

## 4. Zaključak

Možemo zaključiti da su se učenici na kraju 6. razreda osnovne škole približili konačnom cilju uspješnog korištenja tehničko-taktičkih elemenata u napadu u igri 1:1 i 2:2 na jedan koš te u igri 3: 3 i 4:4 na dva koša protiv pasivne obrane. Sadržaji i organizacijski oblici obuke bili su što raznovrsniji i zanimljiviji. Grupna taktika je bila naglašena, ali nije ograničavala slobodu igre učenika. Naglasak je bio na igri u napadu, a manje u obrani, kojoj ćemo posvetiti više pažnje u narednim godinama. Usavršavali smo tehničke elemente u otežanim uvjetima (u raznim odnosima s drugim elementima, u bržem kretanju, protiv aktivnije obrane).

Osim tehničko-taktičkih elemenata, učenike smo upoznali i s organizacijom utakmica, pisanjem zapisnika i mjerenjem vremena. U početku su pomagali, ali su potom i sami preuzeli određene zadatke.

Tako smo ostvarili zacrtane ciljeve; u sklopu nastavnog plana i programa proveli smo obrazovni proces zanimljivih aktivnosti nastave male košarke u 6. razredu osnovne škole.

## 5. Literatura

- [1.]Dežman B. (2000). Kondicijska priprava v košarki. Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Ljubljana
- [2.]Dežman B. (2004). Košarka za mlade igralke in igralce. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. Inštitut za šport. Ljubljana: Košarka v obdobju osnovne šole. Fakulteta za šport. Ljubljana; 2018
- [3.]Dežman B. (2013). Osnove teorije treniranja v košarki. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. Inštitut za šport. Ljubljana: Košarka v obdobju osnovne šole. Fakulteta za šport. Ljubljana; 2018
- [4.]Erčulj F, Bergant B, Gašparin D, Sila A. (2018). Košarka v obdobju osnovne šole. Fakulteta za šport: Ljubljana
- [5.]Kolar M. (2008). Metoda Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo [Elektronski vir] : program osnovnošolskega izobraževanja : Metoda Kolar. - 1. izd. Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, Ljubljana
- [6.]Kovač M. (1998). Ocenjevanje šolske športne vzgoje. Posvet učiteljev športne vzgoje: delovno gradivo. Fakulteta za šport: Ljubljana
- [7.]Kovač M, Novak D. (2001). Učni načrt: Program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja. Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo: Ljubljana
- [8.]Kovač M, Strel J. (2001). Didaktika športne vzgoje. Načrtovanje športnovzgojnega procesa: vaje: štud.leto 2001/2002. Fakulteta za šport; Ljubljana
- [9.]Kovač M. s sodelavci.(2004). Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletju osnovne šole. Fakulteta za šport: Ljubljana