



### Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

<b>Sastavnica</b>	Odjel za nastavničke studije u Gospiću					<b>akad. god.</b>	2024./2025.
<b>Naziv kolegija</b>	Kineziološka kultura 2					<b>ECTS</b>	1
<b>Naziv studija</b>	Integrirani prijediplomski i diplomski učiteljski studij						
<b>Razina studija</b>	<input type="checkbox"/> preddiplomski	<input type="checkbox"/> diplomski	<input checked="" type="checkbox"/> integrirani		<input type="checkbox"/> poslijediplomski		
<b>Godina studija</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 1.	<input type="checkbox"/> 2.	<input type="checkbox"/> 3.	<input type="checkbox"/> 4.	<input type="checkbox"/> 5.		
<b>Semestar</b>	<input type="checkbox"/> zimski <input checked="" type="checkbox"/> ljetni	<input type="checkbox"/> I.	<input type="checkbox"/> II.	<input type="checkbox"/> III.	<input type="checkbox"/> IV.	<input type="checkbox"/> V.	<input type="checkbox"/> VI.
<b>Status kolegija</b>	<input checked="" type="checkbox"/> obvezni kolegij	<input type="checkbox"/> izborni kolegij	<input type="checkbox"/> izborni kolegij koji se nudi studentima drugih odjela			<b>Nastavničke kompetencije</b>	<input type="checkbox"/> DA <input checked="" type="checkbox"/> NE
<b>Opterećenje</b>	<input type="checkbox"/> P	<input type="checkbox"/> S	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> V	<b>Mrežne stranice kolegija</b>		<input type="checkbox"/> DA <input checked="" type="checkbox"/> NE
<b>Mjesto i vrijeme izvođenja nastave</b>	Dvorana			<b>Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij</b>		hrvatski	
<b>Početak nastave</b>	17.2.2025.			<b>Završetak nastave</b>		30.5.2025.	
<b>Preuvjeti za upis</b>	Upis na semestar						
<b>Nositelj kolegija</b>	Doc.dr.sc. Dodi Malada						
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:dmalada@unizd.hr">dmalada@unizd.hr</a>			<b>Konzultacije</b>	Srijeda, 18:00-18:45 h Četvrtak, 10:45-11:30 h		
<b>Izvođač kolegija</b>	Doc.dr.sc.Dodi Malada						
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:dmalada@unizd.hr">dmalada@unizd.hr</a>			<b>Konzultacije</b>			
<b>Vrste izvođenja nastave</b>	<input type="checkbox"/> predavanja	<input type="checkbox"/> seminari i radionice	<input checked="" type="checkbox"/> vježbe		<input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu	<input type="checkbox"/> terenska nastava	
	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci	<input type="checkbox"/> multimedija i mreža	<input type="checkbox"/> laboratorij		<input type="checkbox"/> mentorski rad	<input type="checkbox"/> ostalo	
<b>Ishodi učenja kolegija</b>	Nakon položenog ispita iz ovoga kolegija studenti će biti sposobni: objasniti i opisati osnovna teorijsko-praktična znanja nekih fitness programa: aerobni programi, programi za razvoj snage i mišićne izdržljivosti, programi sa i bez opterećenja, programi za razvoj fleksibilnosti povezati i primijeniti usvojene informacije o pravilnosti izvođenja pojedinih vježbi, doziranju intenziteta i volumena opterećenja, planiranju i provedbi individualnih programa vježbanja izvan nastave i u slobodno vrijeme Identificirati , razlikovati, usporediti i objasniti neke kineziološke programe kao primjere različitog strukturiranja slobodnog vremena razviti potrebu za sustavnim tjelesnim vježbanjem s ciljem pozitivnog utjecaja na organizam identificirati pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na zdravlje pojedinca prikazati i provesti kineziološke operatore primjerene za učenje i usavršavanje motoričkih zadataka primjenjivati različite metodičke organizacijske oblike rada (rad u stanicama, poligon prepreka, kružni oblik rada...).						
<b>Ishodi učenja na razini programa</b>	Ishodi učenja na razini programa:						

<sup>1</sup> Riječi i pojmovni sklopovi u ovom obrascu koji imaju rodno značenje odnose se na jednak način na muški i ženski rod.



	<p>- opisati i pokazati kineziološke operatore u svrhu unaprjeđenja motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti učenika.</p> <p>- prepoznati specifične potrebe učenika koji su uvjetovani njihovom različitosti i posebnostima na individualnoj razini.</p> <p>- primijeniti različite metode poučavanja ovisno o mogućnostima i razvojnoj dimenziji učenika.</p>				
<b>Načini praćenja studenata</b>	<input checked="" type="checkbox"/> pohađanje nastave	<input type="checkbox"/> priprema za nastavu	<input type="checkbox"/> domaće zadaće	<input type="checkbox"/> kontinuirana evaluacija	<input type="checkbox"/> istraživanje
	<input type="checkbox"/> praktični rad	<input type="checkbox"/> eksperimentalni rad	<input type="checkbox"/> izlaganje	<input type="checkbox"/> projekt	<input type="checkbox"/> seminar
	<input type="checkbox"/> kolokvij(i)	<input type="checkbox"/> pismeni ispit	<input type="checkbox"/> usmeni ispit	<input type="checkbox"/> ostalo:	
<b>Uvjeti pristupanja ispitu</b>	Redovito pohađanje nastave.				
<b>Ispitni rokovi</b>	<input type="checkbox"/> zimski ispitni rok		<input checked="" type="checkbox"/> ljetni ispitni rok	<input checked="" type="checkbox"/> jesenski ispitni rok	
<b>Termini ispitnih rokova</b>			<a href="https://nstgospic.unizd.hr/ispitni-rokovi/ljetni-ispitni-rok">https://nstgospic.unizd.hr/ispitni-rokovi/ljetni-ispitni-rok</a>	<a href="https://nstgospic.unizd.hr/ispitni-rokovi/jesenski-ispitni-rok">https://nstgospic.unizd.hr/ispitni-rokovi/jesenski-ispitni-rok</a>	
<b>Opis kolegija</b>	Redovitom primjenom kinezioloških aktivnosti pozitivno utjecati na usavršavanje i povećanje fonda motoričkih znanja i informacija, na razvoj i unaprjeđenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, s ciljem očuvanja i unaprjeđenja zdravlja i kvalitete života.				
<b>Sadržaj kolegija (nastavne teme)</b>	<p>Kolegij obuhvaća osnovna teorijsko – praktična znanja o nekim fitness programima (aerobik i pilates). Kroz kolegij studenti stječu osnovne informacije o pravilnosti izvođenja pojedinih vježbi, doziranju intenziteta i volumena opterećenja, te stiču osnovne informacije o planiranju kinezioloških aktivnosti s ciljem redukcije potkožnog masnog tkiva.</p> <p>SADRŽAJ:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aerobic niskog intenziteta namijenjen mlađoj školskoj dobi(4)</li><li>• Aerobic: Pojedinačno izvođenje više koraka u kretanju i mjestu i povezivanje istog (4)</li><li>• Vježbe za oblikovanje i jačanje trbušne muskulature u sekciji snage kao sastavnog dijela klasičnog sata aerobica (2)</li><li>• Vježbe za oblikovanje i jačanje leđne muskulature u sekciji snage kao sastavnog dijela klasičnog sata aerobica (2)</li><li>• Vježbe za oblikovanje i jačanje muskulature nogu (4)</li><li>• Vježbe za oblikovanje i jačanje muskulature ruku (4)</li><li>• Osnove pilates tehnike – primjena elastične trake (2)</li><li>• Pilates vježbe za pojedine regije tijela (2)</li><li>• Morfološka mjerenja u kineziologiji; mjerenje kožnih nabora(2)</li><li>• Morfološka mjerenja u kineziologiji; mjerenje voluminoznosti tijela (2)</li><li>• Utvrđivanje morfološkog statusa studentica i izrada odgovarajućeg programa vježbanja (2)</li></ul>				
<b>Obvezna literatura</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture (3. izdanje). Zagreb. Školska knjiga</li><li>2. Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji. Zagreb. Hrvatski savez za sportsku rekreaciju, Montorex.</li><li>3. Findak V. Mironović R., Schmidt I, Šnajder, V. (1990). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Školska knjiga. Zagreb</li><li>4. Neljak, B.(2011). Opća kineziološka metodika, SKIF Kineziološki fakultet</li></ol>				



	<p>5. Neljak, B.(2010). Kineziološka metodika u osnovnim i srednjim školama, , SKIF Kineziološki fakultet</p> <p>6. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi.</p> <p>7. Pejčić, A. (2002). Igre za male i velike. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.</p> <p>8. Pejčić, A. (2001). Zdrav duh u zdravu tijelu. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.</p> <p>9. Pejčić A., Berlot, S. (1996). Sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture za prva četiri razreda osnovne škole. Rijeka. Sveučilišta u Rijeci</p>					
<b>Dodatna literatura</b>	<p>- Fučkar, K. (1997). Aerobika za mlađu školsku dob. Suvremena aerobika Zbornik radova, šesti zagrebački sajam sporta. Zagreb: FKK.</p> <p>- Radcliffe, J.C., Farentinos, R.C. (2003). Pliometrija, Gopal, Zagreb.</p> <p>- Kalish, S. (2000). Fitnes za djecu- praktični savjeti za roditelje. Zagreb: Gopal.</p> <p>- Furjan Mandić, G.: Vježbanje snage u aerobici, Kineziološki fakultet, Zagreb.</p> <p>- Jagodić Rukavina A.(2006). Body tehnika, Makronova Zagreb.</p> <p>- Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije .</p>					
<b>Mrežni izvori</b>						
<b>Provjera ishoda učenja (prema uputama AZVO)</b>	Samo završni ispit					
	<input type="checkbox"/> završni pismeni ispit		<input type="checkbox"/> završni usmeni ispit		<input type="checkbox"/> pismeni i usmeni završni ispit	
	<input type="checkbox"/> samo kolokvij/zadaće	<input type="checkbox"/> kolokvij / zadaća i završni ispit	<input type="checkbox"/> seminarski rad	<input type="checkbox"/> seminarski rad i završni ispit	<input type="checkbox"/> praktični rad	<input type="checkbox"/> drugi oblici
<b>Način formiranja završne ocjene (%)</b>	Ne ocjenjuje se.					
<b>Ocjenjivanje kolokvija i završnog ispita (%)</b>	% nedovoljan (1)					
	% dovoljan (2)					
	% dobar (3)					
	% vrlo dobar (4)					
	% izvrstan (5)					
<b>Način praćenja kvalitete</b>	<p><input checked="" type="checkbox"/> studentska evaluacija nastave na razini Sveučilišta</p> <p><input type="checkbox"/> studentska evaluacija nastave na razini sastavnice</p> <p><input type="checkbox"/> interna evaluacija nastave</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> tematske sjednice stručnih vijeća sastavnica o kvaliteti nastave i rezultatima studentske ankete</p> <p><input type="checkbox"/> ostalo</p>					
<b>Napomena / Ostalo</b>	<p>Sukladno čl. 6. <i>Etičkog kodeksa</i> Odbora za etiku u znanosti i visokom obrazovanju, „od studenta se očekuje da pošteno i etično ispunjava svoje obveze, da mu je temeljni cilj akademska izvrsnost, da se ponaša civilizirano, s poštovanjem i bez predrasuda“.</p> <p>Prema čl. 14. <i>Etičkog kodeksa</i> Sveučilišta u Zadru, od studenata se očekuje „odgovorno i savjesno ispunjavanje obveza. [...] Dužnost je studenata/studentica čuvati ugled i dostojanstvo svih članova/članica sveučilišne zajednice i Sveučilišta u Zadru u cjelini, promovirati moralne i akademske vrijednosti i načela. [...] Etički je nedopušten svaki čin koji predstavlja povredu akademskog poštenja. To uključuje, ali se ne ograničava samo na:</p>					



	<p>- razne oblike prijevare kao što su uporaba ili posjedovanje knjiga, bilježaka, podataka, elektroničkih naprava ili drugih pomagala za vrijeme ispita, osim u slučajevima kada je to izrijekom dopušteno;</p> <p>- razne oblike krivotvorenja kao što su uporaba ili posjedovanje neautorizirana materijala tijekom ispita; lažno predstavljanje i nazočnost ispitima u ime drugih studenata; lažiranje dokumenata u vezi sa studijima; falsificiranje potpisa i ocjena; krivotvorenje rezultata ispita“.</p> <p>Svi oblici neetičnog ponašanja rezultirat će negativnom ocjenom u kolegiju bez mogućnosti nadoknade ili popravka. U slučaju težih povreda primjenjuje se <u>Pravilnik o stegovnoj odgovornosti studenata/studentica Sveučilišta u Zadru</u>.</p> <p>U elektronskoj komunikaciji bit će odgovarano samo na poruke koje dolaze s poznatih adresa s imenom i prezimenom, te koje su napisane hrvatskim standardom i primjerenim akademskim stilom.</p> <p>U kolegiju se koristi Merlin, sustav za e-učenje, pa su studentima/cama potrebni AAI računali. /izbrisati po potrebi/</p>
--	--