



**SVEUČILIŠTE U ZADRU**  
**UNIVERSITAS STUDIORUM IADERTINA**  
Obrazac 1.3.2. Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

Obrazac 1.3.2. Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)\*

<b>Naziv kolegija</b>	Kineziološka kultura 3						<b>akad. god.</b>	2020./2021.		
<b>Naziv studija</b>	Odjel za nastavničke studije u Gospiću						<b>ECTS</b>	1		
<b>Sastavnica</b>	Sveučilišta u Zadru									
<b>Razina studija</b>	<input type="checkbox"/> preddiplomski		<input type="checkbox"/> diplomski		<input checked="" type="checkbox"/> integrirani		<input type="checkbox"/> poslijediplomski			
<b>Vrsta studija</b>	<input checked="" type="checkbox"/> jednopredmetni <input type="checkbox"/> dvopredmetni		<input checked="" type="checkbox"/> sveučilišni		<input type="checkbox"/> stručni		<input type="checkbox"/> specijalistički			
<b>Godina studija</b>	<input type="checkbox"/> 1.		<input checked="" type="checkbox"/> 2.		<input type="checkbox"/> 3.		<input type="checkbox"/> 4.	<input type="checkbox"/> 5.		
<b>Semestar</b>	<input checked="" type="checkbox"/> zimski		<input type="checkbox"/> I.		<input type="checkbox"/> II.		<input checked="" type="checkbox"/> III.		<input type="checkbox"/> IV.	<input type="checkbox"/> V.
	<input type="checkbox"/> ljetni		<input type="checkbox"/> VI.		<input type="checkbox"/> VII.		<input type="checkbox"/> VIII.		<input type="checkbox"/> IX.	<input type="checkbox"/> X.
<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 checked="" type="checkbox"/> DA <input type="checkbox"/> NE		
<b>Opterećenje</b>	0	P	0	S	2	V	<b>Mrežne stranice kolegija u sustavu za e-učenje</b>		<input checked="" type="checkbox"/> DA <input type="checkbox"/> NE	
<b>Mjesto i vrijeme izvođenja nastave</b>	Gospić, sportska dvorana// srijeda 15,45-17,15						<b>Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij</b>		Hrvatski	
<b>Početak nastave</b>	6. 10. 2020.						<b>Završetak nastave</b>		22. 01. 2021.	
<b>Preduvjeti za upis kolegija</b>	Upis u odgovarajući semestar									
<b>Nositelj kolegija</b>	Doc. dr. sc. Braco Tomljenović									
<b>E-mail</b>	btomljenovic@unizd.hr						<b>Konzultacije</b>	Ponedjeljak 8,00-10,00		
<b>Izvođač kolegija</b>	Doc. Dr. sc. Braco Tomljenović									
<b>E-mail</b>	btomljenovic@unizd.hr						<b>Konzultacije</b>			
<b>Suradnik na kolegiju</b>										
<b>E-mail</b>							<b>Konzultacije</b>			
<b>Suradnik na kolegiju</b>										
<b>E-mail</b>							<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"/> e-učenje		<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: <input type="checkbox"/> 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									

\* Riječi i pojmovni sklopovi u ovom obrascu koji imaju rodno značenje odnose se na jednak način na muški i ženski rod.



**SVEUČILIŠTE U ZADRU**  
**UNIVERSITAS STUDIORUM IADERTINA**

Obrazac 1.3.2. Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> identificirati pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na zdravlje pojedinca <input type="checkbox"/> prikazati i provesti kineziološke operatore primjerene za učenje i usavršavanje motoričkih zadataka <input type="checkbox"/> primjenjivati različite metodičke organizacijske oblike rada (rad u stanicama, poligon prepreka, kružni oblik rada...)				
<b>Ishodi učenja na razini programa kojima kolegij doprinosi</b>	Nakon završenog studija studenti će: <input type="checkbox"/> opisati i pokazati kineziološke operatore u svrhu unaprjeđenja motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti učenika <input type="checkbox"/> primijeniti različite metode poučavanja ovisno o mogućnostima i razvojnoj dimenziji djeteta <input type="checkbox"/> prepoznati specifične potrebe učenika koji su uvjetovani njihovom različitošću i posebnostima na individualnoj razini. <input type="checkbox"/> provoditi istraživanja u funkciji unaprjeđenja struke, uvažavajući Etički kodeks istraživanja s djecom.  organizirati i provoditi različite izvannastavne i izvanškolske aktivnosti				
<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 checked="" type="checkbox"/> ostalo:	
<b>Uvjeti pristupanja ispitu</b>	Redovito pohađanje nastave				
<b>Ispitni rokovi</b>	<input type="checkbox"/> zimski ispitni rok		<input type="checkbox"/> ljetni ispitni rok		<input type="checkbox"/> jesenski ispitni rok
<b>Termini ispitnih rokova</b>					
<b>Opis kolegija</b>	Redovitom primjenom kinezioloških aktivnosti pozitivno utjecati na usavršavanje i povećanje fonda motoričkih znanja i informacija, na razvoj i unapređenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, s ciljem očuvanja i unapređenja zdravlja i kvalitete života.				
<b>Sadržaj kolegija (nastavne teme)</b>	<input type="checkbox"/> Stretching-vježbe istezanja. Pasivni, aktivni, PNF metoda. Upoznavanje sa osnovama i načini primjene <input type="checkbox"/> Stretching- vježbe istezanja uz primjenu različitih rekvizita Stretching- vježbe istezanja uz primjenu različitih rekvizita <input type="checkbox"/> Kružni oblik rada bez opterećenja za jačanje muskulature <input type="checkbox"/> Kružni oblik rada bez opterećenja za jačanje muskulature <input type="checkbox"/> Kružni oblik rada sa medicinkama sa ciljem jačanja muskulature. <input type="checkbox"/> Kružni oblik rada sa medicinkama. Vježbe u paru za razvoj eksplozivne i repetitivne snage Kružni oblik rada sa medicinkama. Vježbe u paru za razvoj eksplozivne i repetitivne snage				



**SVEUČILIŠTE U ZADRU**  
**UNIVERSITAS STUDIORUM IADERTINA**

Obrazac 1.3.2. Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

	<input type="checkbox"/> Primjena fittball-a u treningu <input type="checkbox"/> Vježbe za jačanje muskulature uz primjenu fittball-a i bučica <input type="checkbox"/> Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase donjih ekstremiteta <input type="checkbox"/> Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase gornjih ekstremiteta <input type="checkbox"/> Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase trupa <input type="checkbox"/> Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase trupa <input type="checkbox"/> Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za redukciju potkožnog masnog tkiva <input type="checkbox"/> Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za redukciju potkožnog masnog tkiva <input type="checkbox"/> Planiranje i programiranje postupaka za redukciju potkožnog masnog tkiva																								
<b>Obvezna literatura</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture (3. izdanje). Zagreb. Školska knjiga</li> <li>Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji. Zagreb. Hrvatski savez za sportsku rekreaciju, Montorex.</li> <li>Findak V. Mironović R., Schmidt I, Šnajder, V. (1990). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Školska knjiga. Zagreb</li> <li>Neljak, B.(2011). Opća kineziološka metodika, SKIF Kineziološki fakultet</li> <li>Neljak, B.(2010). Kineziološka metodika u osnovnim i srednjim školama, SKIF Kineziološki fakultet</li> <li>Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi.</li> <li>Pejčić, A. (2002). Igre za male i velike. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.</li> <li>Pejčić, A. (2001). Zdrav duh u zdravu tijelu. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.</li> <li>Pejčić A., Berlot, S. (1996). Sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture za prva četiri razreda osnovne škole. Rijeka. Sveučilišta u Rijeci.</li> </ol>																								
<b>Dotatna literatura</b>	<p>Fučkar, K. (1997). Aerobika za mlađu školsku dob. Suvremena aerobika- Zbornik radova, šesti zagrebački sajam sporta. Zagreb: FKK.</p> <input type="checkbox"/> Radcliffe, J.C., Farentinos, R.C. (2003). Pliometrija, Gopal, Zagreb <input type="checkbox"/> Kalish, S. (2000). Fitnes za djecu- praktični savjeti za roditelje. Zagreb: Gopal. <input type="checkbox"/> Furjan Mandić, G.: Vježbanje snage u aerobici, Kineziološki fakultet, Zagreb <input type="checkbox"/> Jagodić Rukavina A.(2006). Body tehnika, Makronova Zagreb <input type="checkbox"/> Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije																								
<b>Mrežni izvori</b>																									
<b>Provjera ishoda učenja (prema uputama AZVO)</b>	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td colspan="6">Samo završni ispit</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> završni pismeni ispit</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> završni usmeni ispit</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> pismeni i usmeni završni ispit</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> praktični rad i završni ispit</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> samo kolokvij/zadaci</td> <td><input type="checkbox"/> kolokvij / zadaća i završni ispit</td> <td><input type="checkbox"/> seminarSKI rad</td> <td><input type="checkbox"/> seminarSKI rad i završni ispit</td> <td><input type="checkbox"/> praktični rad</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> drugi oblici</td> </tr> </table>	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"/> praktični rad i završni ispit						<input type="checkbox"/> samo kolokvij/zadaci	<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 checked="" type="checkbox"/> drugi oblici
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"/> praktični rad i završni ispit																									
<input type="checkbox"/> samo kolokvij/zadaci	<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 checked="" type="checkbox"/> drugi oblici																				
<b>Način formiranja završne ocjene (%)</b>	Pohađanje nastave i aktivnost u nastavi																								



**SVEUČILIŠTE U ZADRU**  
**UNIVERSITAS STUDIORUM IADERTINA**

Obrazac 1.3.2. Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

<b>Ocjenjivanje</b> /upisati postotak ili broj bodova za elemente koji se ocjenjuju/		% nedovoljan (1)
		% dovoljan (2)
		% dobar (3)
		% vrlo dobar (4)
		% izvrstan (5)
<b>Način praćenja kvalitete</b>	<input checked="" type="checkbox"/> studentska evaluacija nastave na razini Sveučilišta <input type="checkbox"/> studentska evaluacija nastave na razini sastavnice <input type="checkbox"/> interna evaluacija nastave <input checked="" type="checkbox"/> tematske sjednice stručnih vijeća sastavnica o kvaliteti nastave i rezultatima studentske ankete <input type="checkbox"/> ostalo	
<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. [...]</p> <p>Etički je nedopušten svaki čin koji predstavlja povredu akademskog poštenja. To uključuje, ali se ne ograničava samo na:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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 izrijeckom dopušteno;</li><li>- 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“.</li></ul> <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 potrebni AAI računali. /izbrisati po potrebi/</p>	