



SVEUČILIŠTE U ZADRU
UNIVERSITAS STUDIORUM IADERTINA

Obrazac 1.3.2. Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

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

Naziv kolegija	Kineziološka kultura 3						akad. god.	2021./2022.
Naziv studija	Učiteljski studij						ECTS	1
Sastavnica	Odjel za nastavničke studije u Gospiću Sveučilišta u Zadru							
Razina studija	<input type="checkbox"/> preddiplomski		<input type="checkbox"/> diplomski		<input checked="" type="checkbox"/> integrirani		<input type="checkbox"/> poslijediplomski	
Vrsta studija	<input type="checkbox"/> jednopredmetni <input type="checkbox"/> dvopredmetni		<input checked="" type="checkbox"/> sveučilišni		<input type="checkbox"/> stručni		<input type="checkbox"/> specijalistički	
Godina studija	<input type="checkbox"/> 1.		<input checked="" type="checkbox"/> 2.		<input type="checkbox"/> 3.		<input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5.	
Semestar	<input checked="" type="checkbox"/> zimski		<input type="checkbox"/> I.		<input type="checkbox"/> II.		<input checked="" type="checkbox"/> III.	
	<input type="checkbox"/> ljetni		<input type="checkbox"/> VI.		<input type="checkbox"/> VII.		<input type="checkbox"/> IV. <input type="checkbox"/> VIII. <input type="checkbox"/> IX. <input type="checkbox"/> X.	
Status kolegija	<input checked="" type="checkbox"/> obvezni kolegij		<input type="checkbox"/> izborni kolegij		<input type="checkbox"/> izborni kolegij koji se nudi studentima drugih odjela		Nastavničke kompetencije <input checked="" type="checkbox"/> DA <input type="checkbox"/> NE	
Opterećenje	0	P	0	S	2	V	Mrežne stranice kolegija u sustavu za e-učenje <input type="checkbox"/> DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	
Mjesto i vrijeme izvođenja nastave	Gospić, sportska dvorana // petak, 8.00-9.30				Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij		Hrvatski	
Početak nastave	5. 10. 2021.				Završetak nastave		28. 1. 2022.	
Preduvjeti za upis kolegija	Upis u odgovarajući semestar							
Nositelj kolegija	Doc. dr. sc. Braco Tomljenović							
E-mail	btomljenovic@unizd.hr				Konzultacije	Srijeda, 10.00 -11.30		
Izvođač kolegija	Doc. dr. sc. Braco Tomljenović							
E-mail	btomljenovic@unizd.hr				Konzultacije			
Suradnik na kolegiju								
E-mail					Konzultacije			
Suradnik na kolegiju								
E-mail					Konzultacije			
Vrste izvođenja nastave	<input type="checkbox"/> predavanja		<input type="checkbox"/> seminari i radionice		<input checked="" type="checkbox"/> vježbe		<input type="checkbox"/> e-učenje	
	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci		<input type="checkbox"/> multimedija i mreža		<input type="checkbox"/> laboratorij		<input type="checkbox"/> terenska nastava <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo	
Ishodi učenja kolegija	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...).				
Ishodi učenja na razini programa kojima kolegij doprinosi	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, <input type="checkbox"/> organizirati i provoditi različite izvannastavne i izvanškolske aktivnosti				
Načini praćenja studenata	<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:	
Uvjeti pristupanja ispitu	Redovito pohađanje nastave // uvjet za potpis				
Ispitni rokovi	<input checked="" type="checkbox"/> zimski ispitni rok		<input type="checkbox"/> ljetni ispitni rok		<input checked="" type="checkbox"/> jesenski ispitni rok
Termini ispitnih rokova	Veljača 2022.				Rujan 2022.
Opis kolegija	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.				
Sadržaj kolegija (nastavne teme)	<ol style="list-style-type: none">1. Stretching-vježbe istezanja. Pasivni, aktivni, PNF metoda. Upoznavanje sa osnovama i načini primjene2. Stretching- vježbe istezanja uz primjenu različitih rekvizita3. Stretching- vježbe istezanja uz primjenu različitih rekvizita4. Kružni oblik rada bez opterećenja za jačanje muskulature5. Kružni oblik rada bez opterećenja za jačanje muskulature6. Kružni oblik rada sa medicinkama sa ciljem jačanja muskulature7. Kružni oblik rada sa medicinkama. Vježbe u paru za razvoj eksplozivne i repetitivne snage8. Kružni oblik rada sa medicinkama. Vježbe u paru za razvoj eksplozivne i repetitivne snage9. Primjena fittball-a u treningu				



SVEUČILIŠTE U ZADRU
UNIVERSITAS STUDIORUM IADERTINA

Obrazac 1.3.2. Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

	<ol style="list-style-type: none">10. Vježbe za jačanje miškulature uz primjenu fittball-a i bučica11. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase donjih ekstremiteta12. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase gornjih ekstremiteta13. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase trupa14. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase trupa15. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za redukciju potkožnog masnog tkiva16. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za redukciju potkožnog masnog tkiva17. Planiranje i programiranje postupaka za redukciju potkožnog masnog tkiva					
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none">1. Findak, V. (2003). <i>Metodika tjelesne i zdravstvene kulture</i> (3. izdanje). Zagreb: Školska knjiga.2. Findak, V. (1992). <i>Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji</i>. Zagreb: Hrvatski savez za sportsku rekreaciju - Montorex.3. Findak V., Mironović R., Schmidt I., Šnajder, V. (1990). <i>Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi</i>. Zagreb: Školska knjiga.4. Neljak, B. (2011). <i>Opća kineziološka metodika</i>. SKIF Kineziološki fakultet.5. Neljak, B. (2010). <i>Kineziološka metodika u osnovnim i srednjim školama</i>. SKIF Kineziološki fakultet.6. Pejčić, A. (2005). <i>Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi</i>.7. Pejčić, A. (2002). <i>Igre za male i velike</i>. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.8. Pejčić, A. (2001). <i>Zdrav duh u zdravu tijelu</i>. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.9. Pejčić A., Berlot, S. (1996). <i>Sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture za prva četiri razreda osnovne škole</i>. Rijeka: Sveučilište u Rijeci.					
Dodatna literatura	<ol style="list-style-type: none">1. Fučkar, K. (1997). <i>Aerobika za mlađu školsku dob</i>. Suvremena aerobika - Zbornik radova, šesti zagrebački sajam sporta. Zagreb: FKK.2. Radcliffe, J. C., Farentinos, R. C. (2003). <i>Pliometrija</i>. Zagreb: Gopal.3. Kalish, S. (2000). <i>Fitnes za djecu - praktični savjeti za roditelje</i>. Zagreb: Gopal.4. Furjan Mandić, G.. <i>Vježbanje snage u aerobici</i>. Kineziološki fakultet, Zagreb.5. Jagodić Rukavina, A. (2006). <i>Body tehnika</i>, Makronova Zagreb.6. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). <i>Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji</i>. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.					
Mrežni izvori						
Provjera ishoda učenja (prema uputama AZVO)	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
Način formiranja završne ocjene (%)	Pohađanje nastave i aktivnost u nastavi // uvjet za potpis. Ocjena iz kineziološke kulture se ne donosi.					



SVEUČILIŠTE U ZADRU
UNIVERSITAS STUDIORUM IADERTINA

Obrazac 1.3.2. Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

Ocjnjivanje /upisati postotak ili broj bodova za elemente koji se ocjenjuju/		% nedovoljan (1)
		% dovoljan (2)
		% dobar (3)
		% vrlo dobar (4)
		% izvrstan (5)
Način praćenja kvalitete	<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	
Napomena / Ostalo	<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">- razne oblike prijave 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;- 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>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 računi. /izbrisati po potrebi/</p>	