



Izvedbeni plan nastave (*syllabus*¹)

Sastavnica	Odjel za nastavničke studije u Gospiću				akad. god.	2022./2023.					
Naziv kolegija	Kineziološka kultura 2				ECTS	1					
Naziv studija	Integrirani preddiplomski i diplomski učiteljski studij										
Razina studija	<input type="checkbox"/> preddiplomski		<input type="checkbox"/> diplomski		<input checked="" type="checkbox"/> integrirani		<input type="checkbox"/> poslijediplomski				
Godina studija	<input checked="" type="checkbox"/> 1.		<input type="checkbox"/> 2.		<input type="checkbox"/> 3.		<input type="checkbox"/> 4.	<input type="checkbox"/> 5.			
Semestar	<input type="checkbox"/> zimski <input checked="" type="checkbox"/> ljetni		<input type="checkbox"/> I.		<input checked="" type="checkbox"/> II.		<input type="checkbox"/> III.	<input type="checkbox"/> IV.	<input type="checkbox"/> V.	<input type="checkbox"/> VIII.	
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		<input type="checkbox"/> DA <input checked="" type="checkbox"/> NE		
Mjesto i vrijeme izvođenja nastave	Gospić, utorak 8,00 - 9,30				Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij		Hrvatski				
Početak nastave	27. 2. 2023.				Završetak nastave		9. 6. 2023.				
Preduvjeti za upis	Upis na semestar										
Nositelj kolegija	Doc. dr. sc. Braco Tomljenović										
E-mail	btomljenovic@unizd.hr				Konzultacije	Četvrtak, 10,00 - 12,00					
Izvođač kolegija											
E-mail					Konzultacije						
Suradnici na kolegiju											
E-mail					Konzultacije						
Suradnici 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"/> 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		
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 <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 checked="" type="checkbox"/> primjenjivati različite metodičke organizacijske oblike rada (rad u stanicama, poligon prepreka, kružni oblik rada...).										
Ishodi učenja na razini programa	Ishodi učenja na razini programa: - opisati i pokazati kineziološke operatore u svrhu unaprjeđenja motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti učenika - primijeniti različite metode poučavanja ovisno o mogućnostima i razvojnoj dimenziji djeteta										

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



	- prepoznati specifične potrebe učenika koji su uvjetovani njihovom različitosti i posebnostima na individualnoj razini.				
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 type="checkbox"/> ostalo:	
Uvjeti pristupanja ispitu	položen kolokvij				
Ispitni rokovi	<input type="checkbox"/> zimski ispitni rok		<input type="checkbox"/> ljetni ispitni rok		<input type="checkbox"/> jesenski ispitni rok
Termini ispitnih rokova			Lipanj 2023.		Rujan 2023.
Opis kolegija	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.				
Sadržaj kolegija (nastavne teme)	<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">• Aerobic niskog inteziteta namijenjen mlađoj školskoj dobi(4)• Aerobic: Pojedinačno izvođenje više koraka u kretanju i mjestu i povezivanje istog (4)• Vježbe za oblikovanje i jačanje trbušne muskulature u sekciji snage kao sastavnog dijela klasičnog sata aerobica (2)• Vježbe za oblikovanje i jačanje leđne muskulature u sekciji snage kao sastavnog dijela klasičnog sata aerobica (2)• Vježbe za oblikovanje i jačanje muskulature nogu (4)• Vježbe za oblikovanje i jačanje muskulature ruku (4)• Osnove pilates tehnike-primjena elastične trake (2)• Pilates vježbe za pojedine regije tijela (2)• Morfološka mjerenja u kineziologiji; mjerenje kožnih nabora(2)• Morfološka mjerenja u kineziologiji; mjerenje voluminoznosti tijela (2)• Utvrđivanje morfološkog statusa studentica i izrada odgovarajućeg programa vježbanja (2)				
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none">1. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture (3. izdanje). Zagreb. Školska knjiga2. Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji. Zagreb. Hrvatski savez za sportsku rekreaciju, Montorex.3. Findak V. Mironović R., Schmidt I, Šnajder, V. (1990). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Školska knjiga. Zagreb4. Neljak, B.(2011). Opća kineziološka metodika, SKIF Kineziološki fakultet5. Neljak, B.(2010). Kineziološka metodika u osnovnim i srednjim školama, , SKIF Kineziološki fakultet6. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi.7. Pejčić, A. (2002). Igre za male i velike. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.8. Pejčić, A. (2001). Zdrav duh u zdravu tijelu. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.9. Pejčić A., Berlot, S. (1996). Sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture za prva četiri razreda osnovne škole. Rijeka. Sveučilišta u Rijeci.				
Dodatna literatura	<ul style="list-style-type: none">- Fučkar, K. (1997). Aerobika za mlađu školsku dob. Suvremena aerobika- Zbornik radova, šesti zagrebački sajam sporta. Zagreb: FKK.				



	<ul style="list-style-type: none"> - Radcliffe, J.C., Farentinos, R.C. (2003). Plimetrija, Gopal, Zagreb. - Kalish, S. (2000). Fitnes za djecu- praktični savjeti za roditelje. Zagreb: Gopal. - Furjan Mandić, G.: Vježbanje snage u aerobici, Kineziološki fakultet, Zagreb. - Jagodić Rukavina A.(2006). Body tehnika, Makronova Zagreb. - Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. 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"/> samo kolokvij/zadaće	x <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	x <input type="checkbox"/> drugi oblici
Način formiranja završne ocjene (%)						
Ocjenjivanje kolokvija i završnog ispita (%)	% 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 prijevare kao što su uporaba ili posjedovanje knjiga, bilježaka, podataka, elektroničkih naprava ili drugih pomagala za vrijeme ispita, osim u slučajevima kada je to izriječno 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 <i>Pravilnik o stegovnoj odgovornosti studenata/studentica Sveučilišta u Zadru</i>.</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. <i>/izbrisati po potrebi/</i></p>					