



Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

Sastavnica	Odjel za nastavničke studije u Gospiću		akad. god.	2022./2023.				
Naziv kolegija	Kineziološka kultura 3		ECT S	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 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"/> ljetni	<input type="checkbox"/> I.	<input type="checkbox"/> II.	<input checked="" 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	30	V	Mrežne stranice kolegija	<input type="checkbox"/> DA <input checked="" type="checkbox"/> NE
Mjesto i vrijeme izvođenja nastave	GOSPIĆ, SPORTSKA DVORANA Petak 8-9,30		Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij		HRVATSKI			
Početak nastave	4. 10. 2022.		Završetak nastave		9. 6. 2023.			
Preduvjeti za upis								
Nositelj kolegija	Doc. dr. sc. Braco Tomljenović							
E-mail	btomljenovic@unizd.hr		Konzultacije	Petak, 9,30-10,30 h				
Izvođač kolegija	Doc. dr. sc. Braco Tomljenović							
E-mail	btomljenovic@unizd.hr		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	Ishodi učenja kolegija: <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							

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



	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	Ishodi učenja na razini programa: <ul style="list-style-type: none"> - 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 - 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 checked="" type="checkbox"/> domaće zadatke	<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 // pravo na potpis				
Ispitni rokovi	<input type="checkbox"/> zimski ispitni rok		<input type="checkbox"/> ljetni ispitni rok		<input type="checkbox"/> jesenski ispitni rok
Termini ispitnih rokova	30.1. 2023. – 24.2.2023.				
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)	<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				
	<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					
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"> 1. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture (3. izdanje). Zagreb. Školska knjiga 2. 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. Zagreb 4. Neljak, B.(2011). Opća kineziološka metodika, SKIF Kineziološki fakultet 				



	<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>						
Dodatna literatura							
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/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	
Način formiranja završne ocjene (%)	<p>Pohađanje nastave i aktivnost u nastavi.</p> <p>Kineziološka kultura se ne ocjenjuje, ostvaruje se pravo na potpis.</p>						
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 checked="" 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 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/cama potrebni AAI računi. <i>/izbrisati po potrebi/</i></p>
--	--