



Izvedbeni plan nastave (*syllabus*<sup>1</sup>)

|   |  |  |   |  |  |             |   |                                 |  |                              |
|---|--|--|---|--|--|-------------|---|---------------------------------|--|------------------------------|
| <b>Sastavnica</b>                         | <b>Odjel za nastavničke studije u Gospiću</b>  |  |   |  | <b>akad. god.</b>  | 2024./2025. |   |                                 |  |                              |
| <b>Naziv kolegija</b>                     | <b>Kineziološka kultura 1</b>  |  |   |  | <b>ECTS</b>  | <b>1</b>    |   |                                 |  |                              |
| <b>Naziv studija</b>                      | <b>Integrirani prijediplomski i diplomski učiteljski studij</b>  |  |   |  |  |             |   |                                 |  |                              |
| <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 checked="" type="checkbox"/> zimski<br><input type="checkbox"/> ljetni  |  | <input checked="" 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<br><input checked="" type="checkbox"/> NE                              |                              |
| <b>Opterećenje</b>                        | P  |  | S   |  | 30   |             | V   |                                 | <b>Mrežne stranice kolegija</b> <input checked="" type="checkbox"/> DA <input type="checkbox"/> NE |                              |
| <b>Mjesto i vrijeme izvođenja nastave</b> | GOSPIĆ, SPORTSKA DVORANA, srijeda, 15:45-16,30   |  |   |  | <b>Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij</b>                                |             |   | hrvatski                        |  |                              |
| <b>Početak nastave</b>                    | 2.10.2024.   |  |   |  | <b>Završetak nastave</b>   |             |   | 22.1.2025.                      |  |                              |
| <b>Preduvjeti za upis</b>                 |  |  |   |  |  |             |   |                                 |  |                              |
| <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<br>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>Suradnici na kolegiju</b>              |  |  |   |  |  |             |   |                                 |  |                              |
| <b>E-mail</b>                             |  |  |   |  | <b>Konzultacije</b>  |             |   |                                 |  |                              |
| <b>Suradnici 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"/> 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>             | Ishodi učenja kolegija:<br>- 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<br>- 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<br>- identificirati, razlikovati, usporediti i objasniti neke kineziološke programe kao primjere različitog strukturiranja slobodnog vremena<br>- razviti potrebu za sustavnim tjelesnim vježbanjem s ciljem pozitivnog utjecaja na organizam<br>- identificirati pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na zdravlje pojedinca<br>- prikazati i provesti kineziološke operatore primjerene za učenje i usavršavanje motoričkih zadataka<br>- primjenjivati različite metodičke organizacijske oblike rada (rad u stanicama, poligon prepreka, kružni oblik rada...). |  |   |  |  |             |   |                                 |  |                              |
| <b>Ishodi učenja na razini programa</b>   | - opisati i pokazati kineziološke operatore u svrhu unaprjeđenja   |  |   |  |  |             |   |                                 |  |                              |

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



|   |  |  |   |   |                                       |
|---|--|--|---|---|---------------------------------------|
|   | motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti učenika<br>- prepoznati specifične potrebe učenika koji su uvjetovani njihovom različitošću i posebnostima na individualnoj razini<br>- provoditi istraživanja u funkciji unaprjeđenja struke, uvažavajući Etički kodeks istraživanja s djecom.   |  |   |   |                                       |
| 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 checked="" type="checkbox"/> praktični rad  | <input type="checkbox"/> eksperimentalni i 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                   |  |  |   |   |                                       |
| 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                     | <a href="https://nstgospic.unizd.hr/ispitni-rokovi/zimski-ispitni-rok">https://nstgospic.unizd.hr/ispitni-rokovi/zimski-ispitni-rok</a>  |  |   | <a href="https://nstgospic.unizd.hr/ispitni-rokovi/jesenski-ispitni-rok">https://nstgospic.unizd.hr/ispitni-rokovi/jesenski-ispitni-rok</a> |                                       |
| 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)            | 1. OPV- vježbe /Uvodni sat<br>2. OPV- vježbe<br>3. OPV- vježbe<br>4. OPV- vježbe<br>5. Usavršavanje tehnike sprinta<br>6. Usavršavanje tehnike trčanja prepona<br>7. Usavršavanje tehnike trčanja na srednjim stazama<br>8. Razvoj brzine<br>9. Razvoj eksplozivne snage<br>10. Razvoj brzine izdržljivosti<br>11. Razvoj snage<br>12. Vježbe na spravama<br>13. Preskoci<br>14. Vježbe na tlu<br>15. Vježbe na tlu  |  |   |   |                                       |
| Obvezna literatura                          | 1. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture (3. izdanje). Zagreb. Školska knjiga.<br>2. Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji. Zagreb. Hrvatski savez za sportsku rekreaciju, Montorex..<br>3. Findak V. Mironović R., Šchmidt I, Šnajder, V. (1990). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Školska knjiga. Zagreb.<br>4. Neljak, B.(2011). Opća kineziološka metodika, SKIF Kineziološki fakultet.<br>5. Neljak, B.(2010). Kineziološka metodika u osnovnim i srednjim školama, , SKIF Kineziološki fakultet.<br>6. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi.<br>7. Pejčić, A. (2002). Igre za male i velike. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.<br>8. Pejčić, A. (2001). Zdrav duh u zdravu tijelu. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.<br>9. Pejčić A., Berlot, S. (1996). Sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture za prva četiri razreda osnovne škole. Rijeka. Sveučilišta u Rijeci |  |   |   |                                       |
| Dodatna literatura                          |  |  |   |   |                                       |
| Mrežni izvori                               |  |  |   |   |                                       |
| Provjera ishoda učenja (prema uputama AZVO) | <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  | <input type="checkbox"/> kolokvij /            | <input type="checkbox"/>                                | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> drugi        |



|   | kolokvij/zadaće   | zadaca i završni ispit | seminarski rad | seminarski rad i završni ispit | praktični rad | oblici |
|---|---|------------------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------|
| <b>Način formiranja završne ocjene (%)</b>          | Samim prisustvovanjem nastavi, izvršene su obveze predviđene programom.   |                        |                |                                |               |        |
| <b>Ocjenjivanje kolokvija i završnog ispita (%)</b> | /postotak/  | % 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<br><input type="checkbox"/> studentska evaluacija nastave na razini sastavnice<br><input type="checkbox"/> interna evaluacija nastave<br><input checked="" type="checkbox"/> tematske sjednice stručnih vijeća sastavnica o kvaliteti nastave i rezultatima studentske ankete<br><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 izrijekom 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 <i>Pravilnik o stegovnoj odgovornosti studenata/studentica Sveučilišta u Zadru</i>.</p> <p>U elektroničkoj 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.<br/><i>/izbrisati po potrebi/</i></p> |                        |                |                                |               |        |