



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.	2019./2020.				
Naziv studija	Odjel za nastavničke studije u Gospiću					ECTS	1				
Sastavnica	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 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"/> 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.	
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, ponedjeljak, 11,30-13,15, sportska dvorana					Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij			Hrvatski		
Početak nastave	2. 10. 2019.					Završetak nastave			21. 01. 2020.		
Preduvjeti za upis kolegija	Upis u odgovarajući semestar										
Nositelj kolegija	Doc. Dr. sc. Braco Tomljenović										
E-mail	btomljen@net.hr					Konzultacije	Ponedjeljak 8,00-10,00				
Izvođač kolegija	Doc. Dr. sc. Braco Tomljenović										
E-mail	btomljen@net.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"/> 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										

* 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. 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 type="checkbox"/> ostalo:	
Uvjeti pristupanja ispitu	Redovito pohađanje nastave, nema ispita, rad se vrednuje potpisom.				
Ispitni rokovi	<input type="checkbox"/> zimski ispitni rok		<input type="checkbox"/> ljetni ispitni rok		<input type="checkbox"/> jesenski ispitni rok
Termini ispitnih rokova					
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)	<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 tonizaciju i jačanje muskulature <input type="checkbox"/> Kružni oblik rada bez opterećenja za tonizaciju i jačanje muskulature <input type="checkbox"/> Kružni oblik rada sa medicinkama sa ciljem tonizacije i 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 tonizaciju i jačanje miškulature 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 redukciju potkožnog masnog tkiva <input type="checkbox"/> Planiranje i programiranje postupaka za redukciju potkožnog masnog tkiva					
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"> Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture (3. izdanje). Zagreb. Školska knjiga Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji. Zagreb. Hrvatski savez za sportsku rekreaciju, Montorex. Findak V. Mironović R., Schmidt I, Šnajder, V. (1990). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Školska knjiga. Zagreb Neljak, B.(2011). Opća kineziološka metodika, SKIF Kineziološki fakultet Neljak, B.(2010). Kineziološka metodika u osnovnim i srednjim školama, SKIF Kineziološki fakultet Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Pejčić, A. (2002). Igre za male i velike. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci. Pejčić, A. (2001). Zdrav duh u zdravu tijelu. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci. Pejčić A., Berlot, S. (1996). Sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture za prva četiri razreda osnovne škole. Rijeka. Sveučilišta u Rijeci. 					
Dodatna literatura	<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					
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 checked="" type="checkbox"/> drugi oblici
Način formiranja završne ocjene (%)	Pohađanje nastave i aktivnost u nastavi 100%					
Ocjenjivanje /upisati postotak ili broj bodova za						
	% nedovoljan (1)					
	% dovoljan (2)					
% dobar (3)						



SVEUČILIŠTE U ZADRU
UNIVERSITAS STUDIORUM IADERTINA

Obrazac 1.3.2. Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

elemente koji se ocjenjuju/	% 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 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><i>Pravilnik o stegovnoj odgovornosti studenata/studentica Sveučilišta u Zadru.</i></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. <i>/izbrisati po potrebi/</i></p>