

<b>Naziv studija</b>	Odjel za nastavničke studije u Gospiću			
<b>Naziv kolegija</b>	Izvannastavne sportske aktivnosti			
<b>Status kolegija</b>	Izborna nastava			
<b>Godina</b>	2013/14	<b>Semestar</b>	10	
<b>ECTS bodovi</b>	4			
<b>Nastavnik</b>	Mr. Braco Tomljenović			
<b>e-mail</b>	btomljen@net.hr			
<b>vrijeme konzultacija</b>	Ponedjeljak od 8-10 sati			
<b>Suradnik / asistent</b>				
<b>e-mail</b>				
<b>vrijeme konzultacija</b>				
<b>Mjesto izvođenja nastave</b>	Predavaona, sportska dvorana			
<b>Oblici izvođenja nastave</b>	Predavanje, vježbe			
<b>Nastavno opterećenje P+S+V</b>	1+0+2			
<b>Način provjere znanja i polaganja ispita</b>	Pismeno, usmeno			
<b>Početak nastave</b>	3.03.2013	<b>Završetak nastave</b>	13.06.2014	
<b>Kolokviji</b>	<b>1. termin</b>	<b>2. termin</b>	<b>3. termin</b>	<b>4. termin</b>
	4.6.2013			
<b>Ispitni rokovi</b>	<b>1. termin</b>	<b>2. termin</b>	<b>3. termin</b>	<b>4. termin</b>
	lipanj	lipanj		
<b>Ishodi učenja</b>	<p>Nakon odslušanih predavanja iz kolegija Izvannastavne sportske aktivnosti studenti će moći:</p> <p>aplicirati bazične sportove (gimnastiku, atletiku, plivanje i skijanje);  planirati i programirati sadržaje pojedinih sportova;  kompetentno odabirati primjerene sadržaje iz bazičnih sportova u radu s učenicima rane školske dobi;  naučiti učenike rane školske dobi osnovnim kineziološkim znanjima iz gimnastike, atletike, plivanja i skijanja;  organizirati i sprovesti natjecanje iz (gimnastike, atletike, plivanja i skijanja).</p>			
<b>Preduvjeti za upis</b>				
<b>Sadržaj kolegija</b>	<p>Metodički put učenja kinezioloških znanja iz gimnastike, atletike, skijanja i plivanja (odabir sadržaja, metoda i oblika rada - uz uvažavanje različitosti sportskih disciplina).</p> <p><b>Gimnastika:</b>osnovni elementi gimnastike u muškom i ženskom višeboju.</p> <p><b>Atletika:</b> osnovni elementi atletskih disciplina (škola trčanja, bacanja i skakanja).</p> <p><b>Plivanje:</b> obuka neplivača.( prema mogućnostima)</p> <p><b>Skijanje:</b> organizacija škole skijanja u dogovoru s učiteljem skijanja. Organizacija natjecanja. ( prema mogućnostima) i ontogenetskog razvoja i kao faktor kulture življenja.</p>			
<b>Obvezna literatura</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture (3. izdanje). Zagreb. Školska knjiga</li> <li>2. Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji. Zagreb. Hrvatski savez</li> </ol>			

	<p>za sportsku rekreaciju, Montorex.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Findak V. Mironović R., Schmidt I, Šnajder, V. (1990). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Školska knjiga. Zagreb</li> <li>4. Neljak, B.(2011). Opća kineziološka metodika, SKIF Kineziološki fakultet</li> <li>5. Neljak, B.(2010). Kineziološka metodika u osnovnim i srednjim školama, , SKIF Kineziološki fakultet</li> <li>6. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi.</li> <li>7. Pejčić, A. (2002). Igre za male i velike. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.</li> <li>8. Pejčić, A. (2001). Zdrav duh u zdravu tijelu. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.</li> <li>9. Pejčić A., Berlot, S. (1996). Sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture za prva četiri razreda osnovne škole. Rijeka. Sveučilišta u Rijeci.</li> </ol>
<b>Dopunska literatura</b>	
<b>Internetski izvori</b>	
<b>Način praćenja kvalitete</b>	Evaluacija nastave i nastavnika studentskom anketom
<b>Uvjeti za dobivanje potpisa</b>	Od studenata se očekuje redovito i aktivno sudjelovanje u svim planiranim oblicima nastave. Obvezuju ih uredno vođenje zabilježbi iz praktičnog dijela, kontinuirana provjera znanja u praktičnom dijelu i Izrada samostalnih zadataka. Polaganje praktičnog dijela ispita i teoretskog (pismeni i usmeni dio). Sve razine obveza studenata povezane su s obveznim praćenjem i korištenjem predviđene literature.
<b>Način bodovanja kolokvija/seminara/vježbi /ispita</b>	Pohađanje nastave i aktivnost u nastavi 30% Kolokvij 30% Usmeno 40%
<b>Način formiranja konačne ocjene</b>	Realizirat će se usmenim odgovaranjem na postavljena pitanja koja se odnose na cjelokupno gradivo iz kolegija Kineziologija.
<b>Napomena</b>	Nepravovremeno izvršavanje ili neizvršavanje preuzetih obaveza odrazit će se kroz ukupnu ocjenu.

<b>Nastavne teme-predavanja</b>			
<b>Red. br.</b>	<b>Datum</b>	<b>Naslov</b>	<b>Literatura</b>
1.	5,03	Atletika- pravila takmičenja	1,2,3,4,5,6,7,8,9
2.	12,03	Trčanja, kratkih staza , maraton, kros	1,2,3,4,5,6,7,8,9
3.	19,03	Tehnika starta i sprinta	1,2,3,4,5,6,7,8,9
4.	26,03	Štafetna trčanja, preko prepreka	1,2,3,4,5,6,7,8,9
5.	2,04	Gimnastika- pravila	1,2,3,4,5,6,7,8,9
6.	9,04	Vježbe na tlu	1,2,3,4,5,6,7,8,9
7.	16,04	Vježbe na spravama	1,2,3,4,5,6,7,8,9
8.	23,04	Preskoci,	1,2,3,4,5,6,7,8,9
9.	30,04	Plivanje –tehnike	1,2,3,4,5,6,7,8,9
10.	7,05	Učenje početnika plivanju	1,2,3,4,5,6,7,8,9
11.	14,05	Spašavanje	1,2,3,4,5,6,7,8,9
12.	21,05	Igre u vodi	1,2,3,4,5,6,7,8,9
13.	28,05	Skijanje tehnika	1,2,3,4,5,6,7,8,9
14.	4,06	Alpsko skijanje	1,2,3,4,5,6,7,8,9

15.	11,06	Skijaško hodanje, turno skijanje, igre na snijegu	1,2,3,4,5,6,7,8,9
-----	-------	---	-------------------

<b>Seminari</b>			
<b>Red. br.</b>	<b>Datum</b>	<b>Naslov</b>	<b>Literatura</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			

<b>Vježbe</b>			
<b>Red. br.</b>	<b>Datum</b>	<b>Naslov</b>	<b>Literatura</b>
1,2	5,03	OPV- vježbe	
3,4	12,03	OPV- vježbe	
5,6	19,03	OPV- vježbe	
7,8	26,03	OPV- vježbe	
9,10	2,04	Usavršavanje tehnike sprinta	
11,12	9,04	Usavršavanje tehnike trčanja prepona	
13,14	16,04	Usavršavanje tehnike trčanja na srednjim stazama	
15,16	23,04	Razvoj brzine	
17,18	30,04	Razvoj eksplozivne snage	
19,20	7,05	Razvoj brzine izdržljivosti	
21,22	14,05	Razvoj snage	
23,24	21,05	Vježbe na spravama	
25,26	28,05	Preskoci	
27,28	4,06	Vježbe na tlu	
29,30	11,06	Vježbe na tlu	

Nastavnik:  
Mr. Braco Tomljenović