



**SVEUČILIŠTE U ZADRU**  
**UNIVERSITAS STUDIORUM IADERTINA**

Obrazac 1.3.2. Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

Obrazac 1.3.2. Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)\*

<b>Naziv kolegija</b>	<b>Kineziološka kultura 2</b>					<b>akad. god.</b>	2020./2021.			
<b>Naziv studija</b>	Integrirani preddiplomski i diplomski učiteljski studij					<b>ECTS</b>	<b>1</b>			
<b>Sastavnica</b>	Odjel za nastavničke studije u Gospiću									
<b>Razina studija</b>	<input type="checkbox"/> preddiplomski	<input type="checkbox"/> diplomski		<input checked="" type="checkbox"/> integrirani		<input type="checkbox"/> poslijediplomski				
<b>Vrsta studija</b>	<input type="checkbox"/> jednopredmetni <input type="checkbox"/> dvopredmetni	<input checked="" type="checkbox"/> sveučilišni		<input type="checkbox"/> stručni		<input type="checkbox"/> specijalistički				
<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 type="checkbox"/> zimski	<input type="checkbox"/> I.		<input checked="" type="checkbox"/> II.		<input type="checkbox"/> III.		<input type="checkbox"/> IV.	<input type="checkbox"/> V.	
	<input checked="" type="checkbox"/> ljetni	<input type="checkbox"/> VI.		<input type="checkbox"/> VII.		<input type="checkbox"/> VIII.		<input type="checkbox"/> IX.	<input type="checkbox"/> X.	
<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 checked="" type="checkbox"/> DA <input type="checkbox"/> NE		
<b>Opterećenje</b>	0	<b>P</b>	0	<b>S</b>	2	<b>V</b>	<b>Mrežne stranice kolegija u sustavu za e-učenje</b>		<input type="checkbox"/> DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	
<b>Mjesto i vrijeme izvođenja nastave</b>	<b>Gospić, sportska dvorana// srijeda 8,00-9,30</b>				<b>Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij</b>				Hrvatski	
<b>Početak nastave</b>	22. 02. 2021.				<b>Završetak nastave</b>				4. 06. 2021.	
<b>Preduvjeti za upis kolegija</b>	Upis u odgovarajući semestar									
<b>Nositelj kolegija</b>	Doc. dr. sc. Braco Tomljenović									
<b>E-mail</b>	btomljenovic@unizd.hr					<b>Konzultacije</b>	srijeda 10,00-11,00			
<b>Izvođač kolegija</b>	Doc. Dr. sc. Braco Tomljenović									
<b>E-mail</b>	btomljenovic@unizd.hr					<b>Konzultacije</b>				
<b>Suradnik na kolegiju</b>										
<b>E-mail</b>						<b>Konzultacije</b>				
<b>Suradnik 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"/> 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	
<b>Ishodi učenja kolegija</b>	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...)				
<b>Ishodi učenja na razini programa kojima kolegij doprinosi</b>	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 različitosti 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				
<b>Načini praćenja studenata</b>	<input checked="" type="checkbox"/> pohađanje nastave	<input type="checkbox"/> priprema za nastavu	<input 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:	
<b>Uvjeti pristupanja ispitu</b>	Redovito pohađanje nastave				
<b>Ispitni rokovi</b>	<input type="checkbox"/> zimski ispitni rok		<input checked="" type="checkbox"/> ljetni ispitni rok	<input checked="" type="checkbox"/> jesenski ispitni rok	
<b>Termini ispitnih rokova</b>			Lipanj / srpanj 2021.	Rujan 2021.	
<b>Opis kolegija</b>	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.				
<b>Sadržaj kolegija (nastavne teme)</b>	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 stječu osnovne informacije o planiranju kinezioloških aktivnosti s ciljem redukcije potkožnog masnog tkiva. SADRŽAJ: • Aerobic niskog intenziteta 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				



**SVEUČILIŠTE U ZADRU**  
**UNIVERSITAS STUDIORUM IADERTINA**

Obrazac 1.3.2. Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

	<p>klasičnog sata aerobica (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vježbe za oblikovanje i jačanje muskulature nogu (4)</li> <li>•Vježbe za oblikovanje i jačanje muskulature ruku (4)</li> <li>•Osnove pilates tehnike-primjena elastične trake (2)</li> <li>•Pilates vježbe za pojedine regije tijela (2)</li> <li>•Morfološka mjerenja u kineziologiji; mjerenje kožnih nabora(2)</li> <li>•Morfološka mjerenja u kineziologiji; mjerenje voluminoznosti tijela (2)</li> <li>•Utvrđivanje morfološkog statusa studentica i izrada odgovarajućeg programa vježbanja (2)</li> </ul>																		
<p><b>Obvezna literatura</b></p>	<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 za sportsku rekreaciju, Montorex.</li> <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>																		
<p><b>Dodatna literatura</b></p>	<p>Fučkar, K. (1997). Aerobika za mlađu školsku dob. Suvremena aerobika- Zbornik radova, šesti zagrebački sajam sporta. Zagreb: FKK.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Radcliffe, J.C., Farentinos, R.C. (2003). Pliometrija, Gopal, Zagreb</li> <li><input type="checkbox"/> Kalish, S. (2000). Fitnes za djecu- praktični savjeti za roditelje. Zagreb: Gopal.</li> <li><input type="checkbox"/> Furjan Mandić, G.: Vježbanje snage u aerobici, Kineziološki fakultet, Zagreb</li> <li><input type="checkbox"/> Jagodić Rukavina A.(2006). Body tehnika, Makronova Zagreb</li> <li><input type="checkbox"/> Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije</li> </ul>																		
<p><b>Mrežni izvori</b></p>																			
<p><b>Provjera ishoda učenja (prema uputama AZVO)</b></p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="6" style="text-align: center;">Samo završni ispit</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> završni pismeni ispit</td> <td colspan="2" style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> završni usmeni ispit</td> <td colspan="2" style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> pismeni i usmeni završni ispit</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> praktični rad i završni ispit</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> samo kolokvij/zadaci</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> kolokvij / zadaća i završni ispit</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> seminarski rad</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> seminarski rad i završni ispit</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> praktični rad</td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> drugi oblici</td> </tr> </table>	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/zadaci	<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
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/zadaci	<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														
<p><b>Način formiranja završne ocjene (%)</b></p>	<p>Pohađanje nastave i aktivnost u nastavi</p>																		
<p><b>Ocjenjivanje</b> /upisati postotak ili broj bodova za elemente koji se ocjenjuju/</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;"></td> <td style="text-align: center;">% nedovoljan (1)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">% dovoljan (2)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">% dobar (3)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">% vrlo dobar (4)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">% izvrstan (5)</td> </tr> </table>		% nedovoljan (1)		% dovoljan (2)		% dobar (3)		% vrlo dobar (4)		% izvrstan (5)								
	% nedovoljan (1)																		
	% dovoljan (2)																		
	% dobar (3)																		
	% vrlo dobar (4)																		
	% izvrstan (5)																		



**SVEUČILIŠTE U ZADRU**  
**UNIVERSITAS STUDIORUM IADERTINA**

Obrazac 1.3.2. Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

<b>Način praćenja kvalitete</b>	<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
<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 izrijeком 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 <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>