



Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

Sastavnica	Odjel za nastavničke studije u Gospiću				akad. god.	2021./2022.	
Naziv kolegija	Kineziološka kultura 2				ECTS	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 checked="" type="checkbox"/> 1.		<input type="checkbox"/> 2.		<input type="checkbox"/> 3.		<input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5.
Semestar	<input type="checkbox"/> zimski <input checked="" type="checkbox"/> ljetni		<input type="checkbox"/> I.		<input checked="" type="checkbox"/> II.		<input 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	1	V	Mrežne stranice kolegija <input type="checkbox"/> DA <input checked="" type="checkbox"/> NE
Mjesto i vrijeme izvođenja nastave	sportska dvorana // utorak, 8,00-9,30				Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij		Hrvatski
Početak nastave	28. 02. 2022.				Završetak nastave		10. 06. 2022.
Preduvjeti za upis	Upis u odgovarajući semestar						
Nositelj kolegija	Doc. dr. sc. Braco Tomljenović						
E-mail	btomljenovic@unizd.hr				Konzultacije	Utorak, 9,30-10,30	
Izvođač kolegija	Doc. dr. sc. Braco Tomljenović						
E-mail					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"/> samostalni zadaci		<input type="checkbox"/> multimedija i mreža		<input type="checkbox"/> laboratorij		<input type="checkbox"/> mentorski rad
Ishodi učenja kolegija	<p>Nakon odslušanog kolegija studenti će biti sposobni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 razviti potrebu za sustavnim tjelesnim vježbanjem s ciljem pozitivnog utjecaja na organizam 						

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



	<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	Nakon odslušanog kolegija 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 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 type="checkbox"/> ostalo:	
Uvjeti pristupanja ispitu	Redovito pohađanje nastave.				
Ispitni rokovi	<input type="checkbox"/> zimski ispitni rok		<input checked="" type="checkbox"/> ljetni ispitni rok	<input checked="" type="checkbox"/> jesenski ispitni rok	
Termini ispitnih rokova			Lipanj 2022.	Rujan 2022.	
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)	<p>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 dobivaju osnovne informacije o planiranju kinezioloških aktivnosti s ciljem redukcije potkožnog masnog tkiva.</p> <p>SADRŽAJ:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 klasičnog sata aerobica (2)• Vježbe za oblikovanje i jačanje muskulature nogu (4)• Vježbe za oblikovanje i jačanje muskulature ruku (4)• Osnove pilates tehnike-primjena elastične trake (2)• Pilates vježbe za pojedine regije tijela (2)• Morfološka mjerenja u kineziologiji; mjerenje kožnih nabora(2)• Morfološka mjerenja u kineziologiji; mjerenje voluminoznosti tijela (2)• Utvrđivanje morfološkog statusa studentica i izrada odgovarajućeg programa vježbanja (2)				



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. Sveučilište u Rijeci. 																		
Dodatna literatura	<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"> <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)	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="6">Samo završni ispit</th> </tr> <tr> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> završni pismeni ispit</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> završni usmeni ispit</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> pismeni i usmeni završni ispit</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> samo kolokvij/zadaće</td> <td><input type="checkbox"/> kolokvij / zadaća i završni ispit</td> <td><input type="checkbox"/> seminarski rad</td> <td><input type="checkbox"/> seminarski rad i završni ispit</td> <td><input type="checkbox"/> praktični rad</td> <td><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"/> 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
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"/> 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.																		
Ocjenjivanje kolokvija i završnog ispita (%)	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td></td><td>% nedovoljan (1)</td></tr> <tr><td></td><td>% dovoljan (2)</td></tr> <tr><td></td><td>% dobar (3)</td></tr> <tr><td></td><td>% vrlo dobar (4)</td></tr> <tr><td></td><td>% 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)																		
Način praćenja kvalitete	<ul style="list-style-type: none"> <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	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>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/cama potrebni AAI račun. <i>/izbrisati po potrebi/</i></p>
--	---