



### Izvedbeni plan nastave (*syllabus*)

<b>Sastavnica</b>	Odjel za nastavničke studije u Gospiću					<b>akad. god.</b>	2023./2024.	
<b>Naziv kolegija</b>	Kineziološka kultura 3					<b>ECTS</b>	1	
<b>Naziv studija</b>	Integrirani prijediplomski i diplomski učiteljski studij							
<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 type="checkbox"/> 1.		<input checked="" type="checkbox"/> 2.		<input type="checkbox"/> 3.		<input type="checkbox"/> 4.	
<b>Semestar</b>	<input checked="" type="checkbox"/> zimski <input type="checkbox"/> ljetni		<input type="checkbox"/> I.		<input type="checkbox"/> II.		<input checked="" type="checkbox"/> III.	
							<input type="checkbox"/> IV.	
							<input type="checkbox"/> V.	
							<input type="checkbox"/> VIII.	
<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	P	0	S	30	V	<b>Mrežne stranice kolegija</b> <input type="checkbox"/> DA <input checked="" type="checkbox"/> NE	
<b>Mjesto i vrijeme izvođenja nastave</b>	GOSPIĆ, SPORTSKA DVORANA				<b>Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij</b>		HRVATSKI	
<b>Početak nastave</b>	3. 10. 2023.				<b>Završetak nastave</b>		24.1.2024.	
<b>Preduvjeti za upis</b>								
<b>Nositelj kolegija</b>	doc. dr. sc. Dodi Malada							
<b>E-mail</b>	dmalada@unizd.hr				<b>Konzultacije</b>	Srijeda, 18:00-18:45 h Četvrtak, 10:45-11:30 h		
<b>Izvođač kolegija</b>	doc. dr. sc. Dodi Malada							
<b>E-mail</b>	dmalada@unizd.hr				<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"/> samostalni zadaci		<input type="checkbox"/> multimedija i mreža		<input type="checkbox"/> laboratorij		<input type="checkbox"/> mentorski rad	
<b>Ishodi učenja kolegija</b>	<p>Ishodi učenja kolegija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- 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</li> <li>- identificirati, razlikovati, usporediti i objasniti neke kineziološke programe kao primjere različitog strukturiranja slobodnog vremena</li> <li>- razviti potrebu za sustavnim tjelesnim vježbanjem s ciljem pozitivnog utjecaja na organizam</li> <li>- identificirati pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na zdravlje pojedinca</li> <li>- prikazati i provesti kineziološke operatore primjerene za učenje i usavršavanje motoričkih zadataka</li> <li>- primjenjivati različite metodičke organizacijske oblike rada (rad u stanicama, poligon prepreka, kružni oblik rada...).</li> </ul>							
<b>Ishodi učenja na razini programa</b>	Ishodi učenja na razini programa:							

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



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisati i pokazati kineziološke operatore u svrhu unaprjeđenja motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti učenika</li> <li>- primijeniti različite metode poučavanja ovisno o mogućnostima i razvojnoj dimenziji djeteta</li> <li>- prepoznati specifične potrebe učenika koji su uvjetovani njihovom različitosti i posebnostima na individualnoj razini.</li> </ul>				
Načini praćenja studenata	<input checked="" type="checkbox"/> pohađanje nastave	<input type="checkbox"/> priprema za nastavu	<input checked="" 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:	
Uvjeti pristupanja ispitu	Redovito pohađanje nastave // pravo na potpis				
Ispitni rokovi	<input type="checkbox"/> zimski ispitni rok		<input type="checkbox"/> ljetni ispitni rok		<input checked="" type="checkbox"/> jesenski ispitni rok
Termini ispitnih rokova	30.1. 2024. - 24.2.2024.				Rujan 2024.
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)	Stretching-vježbe istezanja. Pasivni, aktivni, PNF metoda.				
	Stretching- vježbe istezanja uz primjenu različitih rekvizita				
	Stretching- vježbe istezanja uz primjenu različitih rekvizita				
	Kružni oblik rada bez opterećenja za jačanje muskulature				
	Kružni oblik rada bez opterećenja za jačanje muskulature				
	Kružni oblik rada sa medicinkama sa ciljem jačanja muskulature.				
	Kružni oblik rada sa medicinkama. Vježbe u paru za razvoj eksplozivne i rep. snage				
	Kružni oblik rada sa medicinkama. Vježbe u paru za razvoj eksplozivne i rep. snage				
	Primjena fittball-a u treningu				
	Vježbe za jačanje muskulature uz primjenu fittball-a i bučica				
	Kin. i antropol. obilježja kretnih struktura za razvoj aktivne mišićne mase d.ekstremiteta				
	Kin. i antropol.obilježja kretnih struktura za razvoj aktivne mišićne mase g. ekstremiteta				
	Kin. i antropol. obilježja kretnih struktura za razvoj mišićne mase trupa				
Kin. i antropol. obilježja kretnih struktura za razvoj aktivne mišićne mase trupa					
Kin. i antropol. obilježja kretnih struktura za redukciju potkožnog masnog tkiva					
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>Findak, V. (2003). <i>Metodika tjelesne i zdravstvene kulture</i> (3. izdanje). Zagreb. Školska knjiga.</li> <li>Findak, V. (1992). <i>Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji</i>. Zagreb. Hrvatski savez za sportsku rekreaciju, Montorex.</li> <li>Findak V. Mironović R., Šchmidt I, Šnajder, V. (1990). <i>Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi</i>. Školska knjiga. Zagreb.</li> <li>Neljak, B.(2011). <i>Opća kineziološka metodika</i>, SKIF Kineziološki fakultet.</li> <li>Neljak, B.(2010). <i>Kineziološka metodika u osnovnim i srednjim školama</i>, SKIF Kineziološki fakultet.</li> <li>Pejčić, A. (2005). <i>Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi</i>.</li> <li>Pejčić, A. (2002). <i>Igre za male i velike</i>. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.</li> <li>Pejčić, A. (2001). <i>Zdrav duh u zdravu tijelu</i>. Rijeka. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.</li> <li>Pejčić A., Berlot, S. (1996). <i>Sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture za prva četiri razreda osnovne škole</i>. Rijeka. Sveučilišta u Rijeci.</li> </ol>				
Dodatna literatura					
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/zadać	<input type="checkbox"/> kolokvij / zadaća i	<input type="checkbox"/> seminarski	<input type="checkbox"/> seminarski	<input type="checkbox"/> praktični rad



	e	završni ispit	rad	rad i završni ispit		
<b>Način formiranja završne ocjene (%)</b>	Pohađanje nastave i aktivnost u nastavi. Kineziološka kultura se ne ocjenjuje, ostvaruje se pravo na potpis.					
<b>Ocjenjivanje kolokvija i završnog ispita (%)</b>		% 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 <input checked="" 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 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 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 računi. <i>/izbrisati po potrebi/</i></p>					