**Izvedbeni plan nastave (*syllabus***[[1]](#footnote-1)**)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sastavnica** | Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja | **akad. god.** | 2023./2024. |
| **Naziv kolegija** | **Kineziološka kultura 1** | **ECTS** | **1** |
| **Naziv studija** | Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij |
| **Razina studija** | ☐ preddiplomski  | ☒ diplomski | ☐ integrirani | ☐ poslijediplomski |
| **Godina studija** | ☒ 1. | ☐ 2. | ☐ 3. | ☐ 4. | ☐ 5. |
| **Semestar** | ☒ zimski☐ ljetni | ☒ I. | ☐ II. | ☐ III. | ☐ IV. | ☐ V. | ☐ VI. |
| **Status kolegija** | ☒ obvezni kolegij | ☐ izborni kolegij | ☐ izborni kolegij koji se nudi studentima drugih odjela | **Nastavničke kompetencije** | ☒ DA☐ NE |
| **Opterećenje**  | 0 | **P** | 0 | **S** | 30 | **V** | **Mrežne stranice kolegija** | ☒ DA ☐ NE |
| **Mjesto i vrijeme izvođenja nastave** | S.C. Višnjik | **Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij** | Hrvatski |
| **Početak nastave** | 3.10.2023. | **Završetak nastave** | 26.01.2024. |
| **Preduvjeti za upis** | Nema uvjeta za upis |
|  |
| **Nositelj kolegija** | Doc.dr.sc. Donata Vidaković Samaržija |
| **E-mail** | dovidak@unizd.hr | **Konzultacije** | Utorak 9:00-11:00 |
| **Izvođač kolegija** | Marta Vladanović, mag.cin. |
| **E-mail** | malta.marta4@yahoo.com | **Konzultacije** | Srijeda 12:00-13:00 |
| **Suradnici na kolegiju** |  |
| **E-mail** |  | **Konzultacije** |  |
| **Suradnici na kolegiju** |  |
| **E-mail** |  | **Konzultacije** |  |
|  |
| **Vrste izvođenja nastave** | ☐ predavanja | ☐ seminari i radionice | ☒ vježbe | ☐ obrazovanje na daljinu | ☐ terenska nastava |
| ☐ samostalni zadaci | ☐ multimedija i mreža | ☐ laboratorij | ☐ mentorski rad | ☐ ostalo |
| **Ishodi učenja kolegija** | Nakon položenog ispita iz ovoga kolegija studenti će biti sposobni:* 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
* 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
* 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
* identificirati pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na zdravlje pojedinca
* prikazati i provesti kineziološke operatore primjerene za učenje i usavršavanje motoričkih zadataka

primjenjivati različite metodičke organizacijske oblike rada (rad u stanicama, poligon prepreka, kružni oblik rada...) |
| **Ishodi učenja na razini programa** | Nakon završenog studija studenti će:* opisati i pokazati kineziološke operatore u svrhu unaprjeđenja motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti učenika
* primijeniti različite metode poučavanja ovisno o mogućnostima i razvojnoj dimenziji djeteta
* prepoznati specifične potrebe učenika koji su uvjetovani njihovom različitošću i posebnostima na individualnoj razini.
* provoditi istraživanja u funkciji unaprjeđenja struke, uvažavajući Etički kodeks istraživanja s djecom.

organizirati i provoditi različite izvannastavne i izvanškolske aktivnosti |
|  |
| **Načini praćenja studenata** | ☒ pohađanje nastave | ☐ priprema za nastavu | ☒ domaće zadaće | ☐ kontinuirana evaluacija | ☐ istraživanje |
| ☐ praktični rad | ☐ eksperimentalni rad | ☐ izlaganje | ☐ projekt | ☐ seminar |
| ☐ kolokvij(i) | ☐ pismeni ispit | ☐ usmeni ispit | ☐ ostalo: |
| **Uvjeti pristupanja ispitu** | Nema ispita iz ovog kolegija |
| **Ispitni rokovi** | ☐ zimski ispitni rok  | ☐ ljetni ispitni rok | ☐ jesenski ispitni rok |
| **Termini ispitnih rokova** |  |  |  |
| **Opis kolegija** | Kolegij obuhvaća osnovna teorijsko-praktična znanja o nekim fitnes programima, kao što su: aerobni programi, programi za razvoj snage i mišićne izdržljivosti, programi s i bez opterećenja i programi za razvoj fleksibilnosti. Kroz kolegij studenti usvajaju i usavršavaju temeljna teorijska i praktična kineziološka znanja, usvajaju metodičke postupke primjenom složenijih metodičkih organizacijskih oblika rada, kojima mogu utjecati na transformaciju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |
| **Sadržaj kolegija (nastavne teme)** | 1. Stretching-vježbe istezanja. Pasivni, aktivni, PNF metoda. Upoznavanje sa osnovama i načini primjene
2. Stretching- vježbe istezanja uz primjenu različitih rekvizita
3. Kružni oblik rada bez opterećenja za tonizaciju i jačanje muskulature
4. Kružni oblik rada bez opterećenja za tonizaciju i jačanje muskulature
5. Kružni oblik rada s medicinkama sa ciljem tonizacije i jačanja muskulature
6. Kružni oblik rada s medicinkama sa ciljem tonizacije i jačanja muskulature
7. Kružni oblik rada s medicinkama. Vježbe u paru za razvoj eksplozivne i repetitivne snage
8. Kružni oblik rada s medicinkama. Vježbe u paru za razvoj eksplozivne i repetitivne snage
9. Primjena fittball-a u treningu
10. Vježbe za tonizaciju i jačanje muskulature uz primjenu fittball-a i bučica
11. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase donjih ekstremiteta
12. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase gornjih ekstremiteta
13. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase trupa
14. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za redukciju potkožnog masnog tkiva
15. Planiranje i programiranje postupaka za redukciju potkožnog masnog tkiva
 |
| **Obvezna literatura** | Anderson B. (1997). Stretching-vježbe istezanja, Gopal d.o.o., ZagrebBrown, L.E., Ferigno, V.A., Santana, J.C. (2006). Brzina agilnost, eksplozivnost. Gopal d.o.o. ZagrebJukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima (priručnik za nastavu iz predmeta Osnovne kineziološke transformacije). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu |
| **Dodatna literatura**  | Fučkar, K. (1997). Aerobika za mlađu školsku dob. Suvremena aerobika- Zbornik radova, šesti zagrebački sajam sporta. Zagreb: FKK.Radcliffe, J.C., Farentinos, R.C. (2003). Pliometrija, Gopal, ZagrebKalish, S. (2000). Fitnes za djecu- praktični savjeti za roditelje. Zagreb: Gopal.Furjan Mandić, G.: Vježbanje snage u aerobici, Kineziološki fakultet, ZagrebJagodić Rukavina A.(2006). Body tehnika, Makronova ZagrebSekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik) |
| **Mrežni izvori**  |  |
| **Provjera ishoda učenja (prema uputama AZVO)** | Samo završni ispit |  |
| ☐ završnipismeni ispit | ☐ završniusmeni ispit | ☐ pismeni i usmeni završni ispit | ☐ praktični rad i završni ispit |
| ☒ samo kolokvij/zadaće | ☐ kolokvij / zadaća i završni ispit | ☐ seminarskirad | ☐ seminarskirad i završni ispit | ☒ praktični rad | ☐ drugi oblici |
| **Način formiranja završne ocjene (%)** | Nema ocjene |
| **Ocjenjivanje kolokvija i završnog ispita (%)** | /postotak/ | % nedovoljan (1) |
|  | % dovoljan (2) |
|  | % dobar (3) |
|  | % vrlo dobar (4) |
|  | % izvrstan (5) |
| **Način praćenja kvalitete** | ☒ studentska evaluacija nastave na razini Sveučilišta ☐ studentska evaluacija nastave na razini sastavnice☐ interna evaluacija nastave ☒ tematske sjednice stručnih vijeća sastavnica o kvaliteti nastave i rezultatima studentske ankete☐ ostalo |
| **Napomena /****Ostalo** | Sukladno čl. 6. *Etičkog kodeksa* 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“. Prema čl. 14. *Etičkog kodeksa* 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. […] Etički je nedopušten svaki čin koji predstavlja povrjedu akademskog poštenja. To uključuje, ali se ne ograničava samo na: - 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“.Svi oblici neetičnog ponašanja rezultirat će negativnom ocjenom u kolegiju bez mogućnosti nadoknade ili popravka. U slučaju težih povreda primjenjuje se [*Pravilnik o stegovnoj odgovornosti studenata/studentica Sveučilišta u Zadru*](http://www.unizd.hr/Portals/0/doc/doc_pdf_dokumenti/pravilnici/pravilnik_o_stegovnoj_odgovornosti_studenata_20150917.pdf).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.U kolegiju se koristi Merlin, sustav za e-učenje, pa su studentima/cama potrebni AAI računi. */izbrisati po potrebi/* |

1. Riječi i pojmovni sklopovi u ovom obrascu koji imaju rodno značenje odnose se na jednak način na muški i ženski rod. [↑](#footnote-ref-1)