**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., Zagreb  Brown, L.E., Ferigno, V.A., Santana, J.C. (2006). Brzina agilnost, eksplozivnost. Gopal d.o.o. Zagreb  Jukić, 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, Zagreb  Kalish, S. (2000). Fitnes za djecu- praktični savjeti za roditelje. Zagreb: Gopal.  Furjan Mandić, G.: Vježbanje snage u aerobici, Kineziološki fakultet, Zagreb  Jagodić Rukavina A.(2006). Body tehnika, Makronova Zagreb  Sekulić, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| ☐ završni  pismeni ispit | | | | | | | | | | ☐ završni  usmeni ispit | | | | | | | | | ☐ pismeni i usmeni završni ispit | | | | | | | | | ☐ praktični rad i završni ispit | | | | |
| ☒ samo kolokvij/zadaće | | | | | ☐ kolokvij / zadaća i završni ispit | | | | | | | | ☐ seminarski  rad | | | | | | ☐ seminarski  rad 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)