



Logo fakulteta/akademije

UNIVERZITET U SARAJEVU – UPISATI naziv fakulteta/akademije
OPIS predmeta

Obrazac SP2

Stranica 1 od 6

Šifra predmeta: PEF KTO 108		Naziv predmeta: Ritmika i ples	
Ciklus: I ciklus	Godina: I	Semestar: I	Broj ECTS kredita: 2
Status: Izborni		Ukupan broj sati: 30 Opciono razraditi distribuciju sati po tipu: <u>Predavanja 15</u> <u>Vježbe 15</u> Seminar Terenski rad Laboratorijske vježbe Praksa Koncertne aktivnosti ...	
Odgovorni nastavnik/ci	Prof. dr. Elvira Nikšić		
Preduslov za upis:	Ne		
Cilj (ciljevi) predmeta:	• Prenošenje osnovnih motoričkih i teorijskih znanja iz ritmike i plesa, te omogućavanje samostalne primjene svih sadržaja predmeta u svakodnevnim životnim situacijama; • Optimizirati informacije, znanja, sposobnosti, osobine i ponašanja s kojima je uvjetovana realizacija kinezioloških sadržaja u području ritmike i plesa; • Prijenos informacija o utjecaju sadržaja predmeta na ukupni psihofizički i socijalni status čovjeka; • Specijalizacija studenata u ritmičkim aktivnostima pogodnim za svakodnevnu primjenu u sportsko-rekreacijskim aktivnostima; • Razviti pozitivan stav prema kineziološkim aktivnostima te razviti navike redovnog tjelesnog vježbanja radi podizanja kvalitete i zdravog načina života.		
Tematske jedinice: <i>(po potrebi plan izvođenja po sedmicama se utvrđuje uvažavajući specifičnosti organizacionih jedinica)</i>	Predavanja: 1. Razvoj ritmičke gimnastike; 2. Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura iz ritmičke gimnastike; 3. Pravilno držanje tijela i stavovi; 4. Metodika izvođenja kompleksnih kretnih struktura; 5. Metodika izvođenja vježbi bez rekvizita; 6. Metodika izvođenja vježbi sa rekvizitima (vijača, обруч, lopta, čunjevi i traka);		

7. Aerobik/Aerobna gimnastika;
8. Metodika izvođenja folklora;
9. Metodika izvođenja plesnih struktura;
10. Metodika izvođenja društvenih plesova;
11. Historijat dječijih plesova;
12. Tehnika izvođenja dječijih plesova
(stav, pozicija stopala, plesni korak, ostali prosti elementi, takt, tempo i ritam);
13. Dječije igre sa pjevanjem i plesanjem;
14. Brojalice.

Vježbe:

1. **Ritmička gimnastika**
(vježbe iz elemenata ritmike);
2. **Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura iz ritmičke gimnastike;**
 - Kretanje u ritmu muzike;
 - Hodanja i trčanja određenim ritmom na različite zvučne signale:
 - a) U mjestu i kretanju;
 - b) Kombinirano kretanje;
 - c) Hodanje između čunjeva;
 - d) Trčanje naprijed, nazad, u mjestu;
 - Pravilno držanje tijela i stavovi.
3. **Metodika izvođenja kompleksnih kretnih struktura:**
 - Ravnoteže;
 - Fleksibilnosti;
 - Skokovi i poskoci;
 - Okreti i piruete;
 - Akrobatski elementi.
4. **Metodika izvođenja vježbi bez rekvizita;**
5. **Metodika izvođenja vježbi sa rekvizitima:**
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura sa vijačom;
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura sa obručem;
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura sa loptom;
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura sa čunjevima;
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura sa trakom.
6. **Ritmička kompozicija uz muziku:**
 - Individualne vježbe;

UNIVERZITET U SARAJEVU – Upisatinazivfakulteta/akademije OPISpredmeta		Obrazac SP2
		Stranica3 od 6
	• Grupne vježbe. 7. Aerobik/Aerobna gimnastika. 8. Folklor: • Metodika izvođenja kola kroz primjenu raznih vrsta igara. 9. Društveni plesovi: • Engleski valcer; • Bečki valcer; • Salsa; • Tango; • Cha cha cha i • Ostali plesovi. 10. Dječiji plesovi: • Pačiji ples; • Hoki poki; • Kad si sretan; • Majmunski ples i • Ostali dječiji plesovi. 11. Dječije igre sa pjevanjem i plesanjem: (Voz; Brzo stati u vrstu; Vjetar; Muzička stolica; Berem berem grožđe; Ćiha, Ćiha; Ide ide patak, Ringe, ringe, raja; Boc, boc, iglicama i slično). 12. Brojalice: (Eci, peci, pec; Tašun, tašun, tanana; En, ten, tini; Ide bubamara; Išo medo u dućan; Iš, iš, iš; Pliva patka; Pokraj rijeke; Tiki-taus; Padaj padaj kišice; Ptičica; Riba; Roda; Vrana; Zeko i slično).	
Ishodi učenja:	Očekuje se da će studenti/ce nakon odslušanog i položenog predmeta Ritmike i plesa moći: • Samostalno primijeniti svoja stečena znanja, vještine i kompetencije iz ritmike i plesa i plesnih struktura; • Primijeniti osnovne elementarne kretne strukture iz ritmičke gimnastike; • Ovladati osnovnim elementima kompleksne kretne strukture; • Primijeniti osnovne elementarne kretne strukture vježbi sa rekvizitima i bez rekvizita; • Osmisliti ritmičku kompoziciju uz muziku; • Primijenjivati društvene i dječije plesove u svakodnevnom životnim prilikama i svom slobodnom vremenu; • Primijeniti razne dječije igre sa pjevanjem i plesanjem i brojalice.	
Metode izvođenja nastave:	Metode rada koje će se koristiti u realizaciji programskih sadržaja iz predmeta Ritmike i plesa su sljedeće:	

1. Metode prikazivanja motoričkog zadatka/Nastavne metode;
2. Metode učenja;
3. Metode uvježbavanja;
4. Metode sigurnosti;
5. Metode nadzora.

1. Metode prikazivanja motoričkog zadatka/Nastavne metode:

(metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije i metoda postavljanja i rješavanja motoričkog zadatka) i pomoćne metode (metoda imitacije/oponašanja, metoda poistovjećivanja, metoda ilustracije i metoda dramatizacije).

2. Metode učenja:

(sintetička metoda, analitička metoda i kombinirana metoda učenja).

3. Metode uvježbavanja:

- a) metode uvježbavanja (usvajanja) nepoznatoga motoričkog zadatka (metoda standardnog izvođenja, metoda predvježbi, metoda ponavljanja poznatog);
- b) metode uvježbavanja (usavršavanja) poznatoga motoričkog zadatka (metoda standardno ponavljajućeg vježbanja, metoda promjenjivog vježbanja, kombinirana metoda vježbanja i situaciona metoda vježbanja).

4. Metode sigurnosti:

(metoda sprječavanja ili prevencije, metoda čuvanja ili zaštite, metoda pomaganja ili asistencije);

5. Metode nadzora:

(metoda praćenja vježbanja, metoda usmjeravanja vježbanja, metoda zaustavljanja vježbanja).

Uspješnost u realizaciji programskih sadržaja iz predmeta Ritmika i ples će zavisi ti od primjene metoda rada. Transformacija dimenzija antropološkog statusa svakog pojedinog studenata ovisi i o uspješnosti korištenja načina rada u realizaciji propisanih programskih sadržaja. Koja će se i kada od ovih metoda rada koristiti u realizaciji programskih sadržaja iz predmeta Ritmika i ples zavisi ti će od samih sadržaja i njihovoj primjeni na svakom času.

UNIVERZITET U SARAJEVU – Upisatinazivfakulteta/akademije OPISpredmeta	Obrazac SP2 Stranica5 od 6
--	---

Metode provjere znanja sa strukturom ocjene¹:	Ocjena kolegija bit će formirana iz ocjena teorijskog dijela i realiziranja sadržaja vježbi iz ritmike i plesa. • I parcijalna provjera znanja – 7. sedmica – praktično; • I parcijalna provjera znanja - 7. sedmica – teorijski – pismeno; • II parcijalna provjera znanja – 14. sedmica – praktično; • II parcijalna provjera znanja – 14. sedmica – teorijski – pismeno. • Završni ispit će se obavljati u toku posljednje sedmice nastave ili u prvoj sedmici nakon završene nastave – pismeno. • Redovno dolaženje na nastavu (predavanja, vježbe) – 10 bodova; • Parcijalni testovi za provjeru znanja (7. sedmica) I kolokvij – 15 bodova; • Parcijalni testovi za provjeru znanja (14. sedmica) II kolokvij – 15 bodova; • Interaktivna nastava (predavanja, vježbe) – 10 bodova; • Parcijalni test za provjeru znanja iz vježbi (7. sedmica) I kolokvij – 25 bodova; • Parcijalni test za provjeru znanja iz vježbi (14. sedmica) II kolokvij – 25 bodova. Vježbe: 1. Individualno izvođenje kompleksnih kretnih struktura (Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura - Ravnoteže, Fleksibilnosti; Skokovi i poskoci; Okreti i piruete; Akrobatski elementi). 2. Ritmička kompozicija uz muziku (individualna ili grupna) • Metodika izvođenja vježbi bez rekvizita - individualna ili grupna kompozicija. • Metodika izvođenja vježbi sa rekvizitima - individualna ili grupna kompozicija . 3. Dječiji plesovi (Izvođenje grupnih koreografija). 4. Društveni plesovi - u paru. 5. Folklor.
---	--

¹Struktura bodova i bodovni kriterij za svaki nastavni predmet utvrđuje vijeće organizacione jedinice prije početka studijske godine u kojoj se izvodi nastava iz nastavnog predmeta u skladu sa članom 64. st.6 Zakona o visokom obrazovanju Kantona Sarajevo.

UNIVERZITET U SARAJEVU – Upisatinazivfakulteta/akademije OPISpredmeta	Obrazac SP2 Stranica6 od 6
--	---

	Ispit se ocjenjuje prema slijedećem kriteriju: 10 (A) - Izvrstan uspjeh bez grešaka ili sa neznatnim greškama, nosi 95 – 100 bodova; 9 (B) - Iznad prosječan sa ponekom greškom, nosi 85 – 94 bodova; 8 (C) – Prosječan sa primjetnim greškama, nosi 75 – 84 bodova; 7 (D) - Općenito dobar sa značajnim nedostacima, nosi 65 – 74 bodova; 6 (E) - Zadovoljava minimalne kriterije, nosi 55 – 64 bodova; 5 (F) – Ne zadovoljava minimalne kriterije, manje od 55 bodova.
Literatura ² :	Obavezna: 1. Nikšić, E. Mahmutović, I., Rašidagić, F., Mujčić, A. (2015). <i>Igre sa loptom u funkciji razvoja djeteta</i>. Pedagoški fakultet Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. 2. Nikšić, E., Rašidagić, F., Beganović, E. (2019). <i>Posturalni poremećaji kod učenika razredne nastave i njihova prevencija i korekcija</i>. Pedagoški fakultet Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. 3. Šebić, L. (2016). <i>Ritmička gimnastika u potrazi za savršenstvom pokreta</i>, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sarajevo. Dopunska: 1. Šebić, L., Podrug Arapović, M. (2012). <i>Aerobik - Aerobna gimnastika</i>. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. 2. Wolf-Cvitak, J. (2004). <i>Ritmička gimnastika</i>. Kugler, Zagreb. 3. Furjan-Mandić, G. (2000). <i>Klasifikacija elemenata tehnike u ritmičkoj gimnastici</i> (Doktorska disertacija). Kineziološki fakultet, Zagreb. 4. Dopuđa, J. (1977). <i>Narodne igre i plesovi Bosne i Hercegovine</i>. IGRKO „Svjetlost“ OOUR Zavod za udžbenike, Sarajevo. 5. Ivanišević, V. (1996). <i>Ritmičko sportska gimnastika</i>. Beograd. 6. Oreb, G. (1992). <i>Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica</i>. Doktorska disertacija. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.

² Senat visokoškolske ustanove kao ustanove odnosno vijeće organizacione jedinice visokoškolske ustanove kao javne ustanove, utvrđuje obavezne i preporučene udžbenike i priručnike, kao i drugu preporučenu literaturu na osnovu koje se priprema i polaže I spit posebnom odlukom koju obavezno objavljuje na svojoj internet stranici prije početka studijske godine u skladu sa članom 56. st 3. Zakona o visokom obrazovanju Kantona Sarajevo.