



Logo fakulteta/akademije

UNIVERZITET U SARAJEVU – PEDAGOŠKI FAKULTET
OPIS predmeta

Obrazac SP2

Stranica 1 od 6

Šifra predmeta: PEF EDU 117		Naziv predmeta: Sportske aktivnosti	
Ciklus: I ciklus	Godina: I	Semestar: II	Broj ECTS kredita: 4
Status: Obavezni predmet		<u>Ukupan broj sati: 60</u> <u>Sedmično: 4</u> predavanja: 2 vježbe: 2 <u>Semestralno: 60</u> predavanja: 30 vježbe: 30 <u>Terenski rad:</u> • <u>Sportske igre (Safet Zajko):</u> • <u>Elementarne kretne navike (na otvorenom prostoru u prirodi):</u> • <u>Atletika (Dariva, Kozija ćuprija, Vilsonovo šetalište):</u> • <u>Plivanje (Olimpijski bazen Otoka).</u>	
Odgovorni nastavnik	Prof. dr. Elvira Nikšić		
Preduslov za upis:	Ne		
Cilj (ciljevi) predmeta:	• Cilj predmeta je da studenti ovladaju osnovnim programskim sadržajima iz sportskih aktivnosti; • Prenošenje osnovnih motoričkih i teorijskih znanja i vještina, te osposobljavanje studenata za samostalnu primjenu programskih sadržaja predmeta u radu sa učenicima tipičnog i netipičnog razvoja, kao i u svakodnevnom životu u svojim sportsko-rekreacijskim aktivnostima; • Osposobljavanje studenata za prilagođavanje programskih sadržaja predmeta učenicima s teškoćama u razvoju, kao i njihovim individualnim mogućnostima i sposobnostima; • Prijenos informacija o utjecaju sadržaja predmeta na ukupni psihofizički i socijalni status učenika. • Razviti pozitivan stav prema kineziološkim aktivnostima, te razviti navike redovnog tjelesnog vježbanja radi podizanja kvalitete i zdravog načina života.		
	<u>Predavanja:</u> • Antropološki status učenika tipičnog i netipičnog razvoja (antropološke osobine i antropološke sposobnosti); • Opće karakteristike biopsihosocijalnog razvoja učenika tipičnog i netipičnog razvoja; Pravilna ishrana i prehrambene		

Tematske jedinice:

- navike učenika;
- Anatomske i fiziološke osnove kretanja;
- Lokomotorni sistem – Aparat za kretanje;
- Povrede u pojedinim sportskim aktivnostima;
- Testiranje, mjerenje i evaluacija u sportskim aktivnostima;
- Eurofit baterija testova; Mjerenje motoričkih sposobnosti; Situaciono-motorički testovi; Mjerenje antropometrijskih karakteristika;
- Posturalni poremećaji i tjelesni deformiteti;
- Metode procjenjivanja pravilnog držanja tijela;
- Prevenција i korekcija posturalnih poremećaja i tjelesnih deformiteta;
- Vježbe oblikovanja; Kompleksi vježbi oblikovanja;
- Bazične-motoričke sposobnosti;
- Metodika razvoja bazičnih-motoričkih sposobnosti kroz primjenu raznih vježbi i igara u radu sa učenicima tipičnog i netipičnog razvoja;
- Biotička-motorička znanja (BMZ) - prirodni oblici kretanja;
- Metodička primjena (BMZ) za savladavanje prostora;
- Metodička primjena (BMZ) za savladavanje prepreka;
- Metodička primjena (BMZ) za savladavanje otpora;
- Metodička primjena (BMZ) za manipuliranje objektima;
- Elementarne igre;
- Igre sa loptom u funkciji razvoja djeteta;
- Metode rada/Načini rada sa učenicima s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama;
- Metodika izvođenja sportskih igara: (košarka, odbojka, rukomet, nogomet);
- Pravilna ishrana; Prehrambene navike; Ishrana za određene sportske aktivnosti;
- Metodika izvođenja sportske gimnastike;
- Metodika izvođenja atletsikih disciplina;
- Metodika obučavanja osnovnih elementarnih kretnih navika;
- Primjena kinezioloških sadržaja u radu sa učenicima s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama;
- Daroviti i talentovani učenici; Učenici s teškoćama u razvoju;
- Uključivanje učenika s teškoćama u razvoju u sportske aktivnosti na satu tjelesne kulture;
- Individualizacija rada u nastavi tjelesne kulture za učenike s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama;
- Paraolimpijske igre (zimske i ljetne paraolimpijske igre).

Vježbe:

- Inicijalna, tranzitivna i finalna testiranja, mjerenja i evaluacija u sportskim aktivnostima;

	• Eurofit baterija testova; • Tjelesni razvoj; • Ocjena motoričkih sposobnosti; • Mjerenje motoričkih sposobnosti primjenom raznih vrsta testova za njihovu procjenu; • Situaciono-motorički testovi za procjenu nivoa znanja iz sportskih aktivnosti; • Mjerenje antropometrijskih karakteristika; • Mjerenje posturalnih poremećaja i tjelesnih deformiteta kod učenika tipičnog i netipičnog razvoja i njihova prevencija i korekcija; • Osnovni pokreti, stavovi u vježbama oblikovanja; • Opće pripremne vježbe - Vježbe oblikovanja; • Vježbe oblikovanja sa osnovnom primjenom u sportskim aktivnostima (kompleksi vježbi oblikovanja); • Vježbe oblikovanja prema posebnom programu – korektivne vježbe; • Primjena vježbi za razvijanje bazičnih-motoričkih sposobnosti (BMS); • Primjena biotičkih-motoričkih znanja/prirodnih oblika kretanja (BMZ); • Elementarne igre (Primjena elementarnih igara u radu sa učenicima tipičnog i netipičnog razvoja); • Primjena raznih vrsta igara sa loptom u funkciji razvoja učenika; • Metodika izvođenja sportskih igara; • Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika iz košarke, odbojke, rukometa i nogometa i primjena igara; • Metodika izvođenja sportske gimnastike; • Metodika izvođenja atletsikih disciplina; • Metodika učenja plivanja; • Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika (na otvorenom prostoru u prirodi).
Ishodi učenja:	Očekuje se da će studenti/ce nakon odslušanog modula i položenog ispita moći: • Samostalno primijeniti svoja stečena znanja, vještine i kompetencije iz sportskih aktivnosti u radu sa učenicima tipičnog i netipičnog razvoja, kao i u svakodnevnim životnim prilikama i svom slobodnom vremenu; • Prepoznati utjecaj pojedinih vježbi na određene grupe mišića; • Izvršiti testiranja, mjerenja i evaluaciju bazičnih-motoričkih sposobnosti, antropometrijskih/morfoloških karakteristika i situaciono-motoričkih sposobnosti;

	• Prepoznati učenike sa posturalnim poremećajima i tjelesnim deformitetima i primijeniti neke od metoda procjenjivanja pravilnog držanja tijela; • Primijeniti i demonstrirati neke korektivne vježbe za prevenciju i korekciju posturalnih poremećaja i tjelesnih deformiteta; • Demonstrirati vježbe oblikovanja/opće pripremne vježbe, te ih primjenjivati u praksi, kao i u sportu i rekreaciji prilikom primjene raznih sportskih aktivnosti; • Primijeniti i demonstrirati biotička motorička znanja/prirodne oblike kretanja (BMZ); • Primijeniti i demonstrirati elementarne igre za učenike tipičnog i netipičnog razvoja; • Primijeniti i demonstrirati razne vrste igara sa loptom u funkciji razvoja učenika tipičnog i netipičnog razvoja; • Primijeniti različite principe kretanja na razvoj motoričkih sposobnosti i usvajanje specifičnih motoričkih znanja i vještina; • Demonstrirati osnove tehnika nekih ekipnih i individualnih sportova i primijeniti njihova pravila u rekreaciji; • Demonstrirati osnovne elementarne kretne navike i primijeniti ih u praksi, kao i u svom svakodnevnom životu; • Orijentirati se u prirodi temeljem mapa, planova i markacija; • Primijeniti odgovarajuće kineziološke sadržaje u radu sa učenicima s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama; • Prilagoditi kineziološke sadržaje učenicima s teškoćama u razvoju na satu tjelesne kulture; • Primijeniti individualizirani rad na nastavi tjelesne kulture u radu sa učenicima s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama; • Utvrditi sposobnosti i mogućnosti svakog pojedinca kao i njihov faktor ograničenja za izvođenje određene kineziološke aktivnosti; • Kreirati sebi aktivni odmor; • Prezentirati tolerantnost, radne navike i samodisciplinu; • Utjecati na podizanje radne sposobnosti i efikasnosti sticanjem navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja; • Primijeniti određena teorijska i praktična znanja u onim kineziološkim aktivnostima koja će im pomoći za unapređenje zdravlja i podizanje kvalitete života.
Metode izvođenja nastave:	Metode rada koje će se koristiti u realizaciji programskih sadržaja iz predmeta Sportske aktivnosti su sljedeće: 1. Metode prikazivanja motoričkog zadatka/Nastavne metode; 2. Metode učenja; 3. Metode uvježbavanja; 4. Metode sigurnosti;

	5. Metode nadzora. Uspješnost u realizaciji programskih sadržaja iz predmeta Sportske aktivnosti će zavisiti od primjene metoda rada. Transformacija dimenzija antropološkog statusa svakog pojedinog studenata ovisi i o uspješnosti korištanja načina rada u realizaciji propisanih programskih sadržaja. Koja će se i kada od ovih metoda rada koristiti u realizaciji programskih sadržaja iz predmeta Sportskih aktivnosti zavisit će od samih sadržaja i njihovoj primjeni na svakom času.
Metode provjere znanja sa strukturom ocjene:	Ocjena će biti formirana iz ocjena teorijskog dijela ispita (pismeno) i realiziranja sadržaja vježbi iz predmeta Sportske aktivnosti (praktično). Praćenje rada i provjere znanja vrše se tokom realizacije nastavnog programa. • 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. Struktura ocjene i bodovni kriterij (postotak u odnosu na ukupan broj bodova): • Parcijalni testovi za provjeru znanja (7. sedmica) I kolokvij – 20 %; • Parcijalni testovi za provjeru znanja (14. sedmica) II kolokvij – 20 %; • Završni ispit – teorija 40 %; • Prisustvo i interaktivna nastava (predavanja, vježbe) – 10%; • Parcijalni test za provjeru znanja iz vježbi (7. sedmica) I kolokvij – 25 %; • Parcijalni test za provjeru znanja iz vježbi (14. sedmica) II kolokvij – 25 %; • Završni ispit – praktično 50 %. Konačan spjeh studenata nakon svih predviđenih oblika provjere znanja vrednuje se i ocjenjuje sistemom uporedivim sa ECTS sistemom, kako slijedi (Član 35., Pravila studiranja za I, II ciklus studija, integrirani, stručni i specijalistički studij na UNSA):

UNIVERZITET U SARAJEVU – PEDAGOŠKI FAKULTET OPIS predmeta	Obrazac SP2
	Stranica 6 od 6

	10 (A) – (izuzetan uspjeh, bez grešaka ili sa neznatnim greškama), nosi 95-100 poena; 9 (B) – (iznad prosjeka, sa ponekom greškom), nosi 85-94 poena; 8 (C) – (prosječan, sa primjetnim greškama), nosi 75-84 poena; 7 (D) – (općenito dobar, ali sa značajnijim nedostacima), nosi 65-74 poena; 6 (E) – (zadovoljava minimalne kriterije), nosi 55-64 poena; 5 (F,FX) – (ne zadovoljava minimalne kriterije), manje od 55 poena.
Literatura:	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. Kazazović, E. (2013). <i>Testiranje, mjerenje i evaluacija u tjelesnom odgoju i sportu</i>. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. Dopunska: 1. Bešović, M. (2011). <i>Kineziološka metodika u edukaciji</i> (I i II) dio. Bosanska riječ, Sarajevo. 2. Hadžikadunić, M., Mađarević, M. (2004). <i>Metodika nastave tjelesnog odgoja sa osnovama fiziologije tjelesnog vježbanja</i>. Pedagoški fakultet Univerziteta u Zenici, Zenica. 3. Hmjelovjec, I. (1999). <i>Sportska gimnastika</i>. Fakultet za sport Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. 4. Mirvić, E. (2015). <i>Plivanje</i>. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. 5. Nurković, N. (2003). <i>Skijanje – biomehanički principi</i>. Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo. 6. Rašidagić, F. (2012). <i>Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja</i>. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. 7. Smailović, N. (1998). <i>Atletika</i>. Atletski savez Bosne i Hercegovine, Sarajevo. 8. Tabaković, M., Atiković, A., Turković, S. (2014). <i>Vježbe oblikovanja sa osnovnom primjenom u gimnastici</i>. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. 9. Taljić, I. (2019). <i>Ishrana školske djece i adolescenata</i>. Centar za interdisciplinarne studije Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.