



Logo fakulteta/akademije

UNIVERZITET U SARAJEVU – UPISATI naziv fakulteta/akademije
OPIS predmeta

Obrazac SP2

Stranica 1 od 8

Šifra predmeta: PEF KTO 117		Naziv predmeta: Sportske aktivnosti	
Ciklus: I ciklus	Godina: I	Semestar: II	Broj ECTS kredita: 2
Status: Izborni		Ukupan broj sati: 30 Opciono razraditi distribuciju sati po tipu: Predavanja 15 Vježbe 15 Seminar Terenski rad: • Sportske igre (Safet Zajko); • Elementarne kretne navike (na otvorenom prostoru u prirodi); • Atletika (Dariva, Kozija ćuprija, Vilsonovo šetalište); • Plivanje (Olimpijski bazen Otoka). Laboratorijske vježbe Praksa Koncertne aktivnosti	
Odgovorni nastavnik/ci	Prof. dr. Elvira Nikšić		
Preduslov za upis:	Ne		
Cilj (ciljevi) predmeta:	• Razviti pozitivan stav prema kineziološkim aktivnostima za sprovođenje redovnog tjelesnog vježbanja radi podizanja kvalitete života i zdravog načina života; • Osposobljavanje studenata za samostalnu primjenu svih sadržaja iz sportskih aktivnosti u svakodnevnom životu; • Prenos osnovnih motoričkih i teorijskih znanja, vještina i navika o raznovrsnim kineziološkim aktivnostima; • Optimizirati informacije, znanja, sposobnosti, osobine i ponašanja s kojima je uvjetovana realizacija kinezioloških sadržaja iz predmeta Sportskih aktivnosti; • Prijenos informacija o utjecaju sadržaja predmeta na ukupni psihofizički i socijalni status čovjeka i • Specijalizacija studenata u sportskim aktivnostima pogodnim za svakodnevnu primjenu u sportsko-rekreacijskim aktivnostima.		
Tematske jedinice:	Predavanja: 1. Antropološki status učenika: • Antropološke osobine i • Antropološke sposobnosti;		

*(po potrebi plan izvođenja
po sedmicama se utvrđuje
uvažavajući specifičnosti
organizacionih jedinica)*

2. Anatomske i fiziološke osnove kretanja;
3. Lokomotorni sistem – Aparat za kretanje;
4. Povrede u pojedinim sportskim aktivnostima;
5. Vježbe oblikovanja;
 - Kompleksi vježbi oblikovanja;
6. 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;
7. Elementarne igre;
8. Igre sa loptom u funkciji pravilnog rasta i razvoja;
9. Metodika izvođenja sportskih igara:
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika iz košarke;
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika iz odbojke;
10. Metodika izvođenja sportskih igara:
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika iz rukometa;
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika iz nogometa;
11. Testiranje, mjerenje i evaluacija u sportskim aktivnostima:
 - Situaciono-motorički testovi;
12. Metodika izvođenja sportske gimnastike;
13. Metodika izvođenja atletsikih disciplina;
14. Metodika obučavanja osnovnih elementarnih kretnih navika.

Vježbe:

1. Vježbe oblikovanja:

- Vježbe oblikovanja mišića vrata, ramenog pojasa i ruku;
- Vježbe oblikovanja trupa (trbušne i leđne muskulature);
- Vježbe oblikovanja karličnog pojasa i nogu i vježbe disanja.

2. Vježbe oblikovanja sa osnovnom primjenom u sportskim aktivnostima (kompleksi vježbi oblikovanja).

3. Primjena vježbi za razvijanje bazičnih-motoričkih sposobnosti:

- Vježbe za razvijanje koordinacije;
- Vježbe za razvijanje snage;
- Vježbe za razvijanje brzine;
- Vježbe za razvijanje izdržljivosti;

- Vježbe za ravijanje preciznosti i
- Vježbe za ravijanje ravnoteže.

4. Primjena biotičkih-motoričkih znanja/prirodnih oblika kretanja:

- Biotička motorička znanja za savladavanje prostora;
- Biotička motorička znanja za savladavanje prepreka;
- Biotička motorička znanja za savladavanje otpora;
- Biotička motorička znanja za manipuliranje objektima.

5. Elementarne igre

(Primjena elementarnih igara).

6. Primjena raznih vrsta igara sa loptom.

7. Metodika izvođenja sportskih igara:

- Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika iz košarke i primjena igara;

8. Metodika izvođenja sportskih igara:

- Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika iz odbojke i primjena igara;

9. Metodika izvođenja sportskih igara:

- Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika iz rukometa i primjena igara;

10. Metodika izvođenja sportskih igara:

- Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika iz nogometa i primjena igara.

11. Situaciono-motorički testovi za procjenu nivoa usvojenosti znanja iz sportskih aktivnosti:

- Košarka;
- Odbojka;
- Rukomet;
- Nogomet.

12. Metodika izvođenja sportske gimnastike:

- Kotrljanja;
- Povaljke;
- Kolutovi;

UNIVERZITET U SARAJEVU – Upisatina ziv fakulteta/akademije OPIS predmeta	Obrazac SP2 Stranica 4 od 8
---	--

	(kolut naprijed, kolut naprijed sa loptom, kolut naprijed kroz obruč, leteći kolut; kolut nazad; uvezani kolut naprijed i nazad, kolut naprijed i nazad raznožno i slično); • Stav u upor - stoj na rukama; • Premet uporom strance – zvijezda; • Preskoci (zgrčka i raznoška); • Most; • Svijeća; • Osnovni elementi na gredi; • Gimnastički poligoni; • Kompozicija sastavljena od gimnastičkih elemenata. 13. Metodika izvođenja atletsikih disciplina: • Trčanja; • Skokovi; • Bacanja. 14. Metodika učenja plivanja: a) Vježbe privikavanja na vodu i vježbe jednostavnih kretnji: • vježbe disanja, potapanja i gledanja u vodi, • vježbe za održavanje horizontalnog položaja (igre i vježbe plutanja); • vježbe “ klizanja “ po vodi, • skokovi u vodu. b) Vježbe obuke sportskih tehnika – kraul, leđno i prsno: • vježbe na suhom, • vježbe u vodi, • vježbe za rad nogu, • vježbe za rad ruku, • vježbe za razvoj koordinacije. c) Provjera usvojenosti stečenog nivoa znanja iz plivanja. 15. 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: • Prepoznati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života; • Samostalno primijeniti svoja stečena znanja, vještine i navike iz sportskih aktivnosti u svakodnevnim životnim prilikama i svom slobodnom vremenu;

UNIVERZITET U SARAJEVU – Upisatinazivfakulteta/akademije OPISpredmeta	Obrazac SP2
	Stranica5 od 8

	• Prepoznati utjecaj pojedinih vježbi na određene grupe mišića; • Demonstrirati sve komplekse vježbi oblikovanja/opće pripremni vježbi, te ih primjenjivati u sportu i rekreaciji prilikom primjene raznih sportskih aktivnosti; • Primijeniti različite principe kretanja na razvoj motoričkih sposobnosti i usvajanje specifičnih motoričkih znanja i vještina; • Primijeniti sva biotička motorička znanja/prirodne oblike kretanja; • Primijeniti i demonstrirati veliki broj elementarnih igara; • Primijeniti razne vrste igara sa loptom; • Demonstrirati osnove tehnika nekih ekipnih i individualnih sportova (košarka, odbojka, rukomet, nogomet, sportska gimnastika, atletika); • Primijeniti pravila ekipnih i individualnih sportova u praksi i rekreaciji; • Izvršiti testiranja i mjerenja situaciono-motoričkih sposobnosti; • Demonstrirati osnovne elementarne kretne navike i primijeniti ih u svom svakodnevnom životu; • Orijentirati se u prirodi temeljem mapa, planova i markacija; • Utjecati na podizanje radne sposobnosti i efikasnosti sticanjem navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja; • Kreirati sebi aktivni odmor; • Prezentirati tolerantnost, radne navike i samodisciplinu; • 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. 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

UNIVERZITET U SARAJEVU – Upisatinazivfakulteta/akademije OPISpredmeta	Obrazac SP2 Stranica6 od 8
--	---

	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 Sportske aktivnosti će zavisiti 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 Sportskih aktivnosti zavisit će od samih sadržaja i njihovoj primjeni na svakom času.
Metode provjere znanja sa strukturom ocjene¹:	Ocjena kolegija bit će formirana iz ocjena pismenog dijela ispita i realiziranja vježbovnih sadržaja iz predmeta Sportske aktivnosti. Praćenje rada i provjere znanja vrši 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;

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 – Upisatina ziv fakulteta/akademije OPIS predmeta	Obrazac SP2
	Stranica 7 od 8

	4. II parcijalna provjera znanja – 14. sedmica – teorijski – pismeno. 5. Završni ispit će se obavljati u toku posljednje sedmice nastave ili u prvoj sedmici nakon završene nastave – pismeno. 6. Parcijalni testovi za provjeru znanja (7. sedmica) I kolokvij – 20 bodova; 7. Parcijalni testovi za provjeru znanja (14. sedmica) II kolokvij – 20 bodova; 8. Završni ispit – teorija 40 %; 9. Prisustvo i interaktivna nastava (predavanja, vježbe) – 10 bodova (10%); 10. Parcijalni test za provjeru znanja iz vježbi (7. sedmica) I kolokvij – 25 bodova; 11. Parcijalni test za provjeru znanja iz vježbi (14. sedmica) II kolokvij – 25 bodova. 12. Završni ispit – praktično 50 %. 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.
Literatura²:	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.

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.

Dopunska:

1. Bešović, M. (2011). *Kineziološka metodika u edukaciji* (I i II) dio. Bosanska riječ, Sarajevo.
2. Hadžikadunić, M., Mađarević, M. (2004). *Metodika nastave tjelesnog odgoja sa osnovama fiziologije tjelesnog vježbanja*. Pedagoški fakultet Univerziteta u Zenici, Zenica.
3. Hmjelovjec, I. (1999). *Sportska gimnastika*. Fakultet za sport Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
4. Kazazović, E. (2013). *Testiranje, mjerenje i evaluacija u tjelesnom odgoju i sportu*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
5. Mirvić, E. (2015). *Plivanje*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
6. Nurković, N. (2003). *Skijanje – biomehanički principi*. Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo.
7. Rašidagić, F. (2012). *Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
8. Smailović, N. (1998). *Atletika*. Atletski savez Bosne i Hercegovine, Sarajevo.
9. Tabaković, M., Atiković, A., Turković, S. (2014). *Vježbe oblikovanja sa osnovnom primjenom u gimnastici*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.