



Logo fakulteta/akademije

UNIVERZITET U SARAJEVU – UPISATI naziv fakulteta/akademije
OPIS predmeta

Obrazac SP2

Stranica 1 od 8

Šifra predmeta: PEF RAN 120		Naziv predmeta: Sportske aktivnosti	
Ciklus: I ciklus	Godina: I	Semestar: II	Broj ECTS kredita: 2
Status: Izborni		<u>Ukupan broj sati: 30</u> Opciono razraditi distribuciju sati po tipu: <u>Predavanja 15</u> <u>Vježbe 15</u> Seminar <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> 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 praksi i 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 učenika i • Specijalizacija studenata u sportskim aktivnostima pogodnim za svakodnevnu primjenu u radu sa učenicima razredne nastave, kao i za sportsko-rekreacijske aktivnosti.		

Tematske jedinice:

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

Predavanja:

1. Antropološki status učenika:
 - Antropološke osobine i
 - Antropološke sposobnosti;
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 razvoja djeteta;
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 ravijanje 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 u radu sa učenicima razredne nastave).

6. Primjena raznih vrsta igara sa loptom u funkciji razvoja djeteta.

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:
(kolut naprijed, kolut naprijed sa loptom, kolut naprijed kroz обруч, 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).

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

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 primjeniti svoja stečena znanja, vještine i navike iz sportskih aktivnosti u radu sa učenicima razredne nastave, kao i u svakodnevnim životnim prilikama i svom slobodnom vremenu; • Prepoznati utjecaj pojedinih vježbi na određene grupe mišića; • Demonstrirati sve komplekse vježbi oblikovanja/opće pripremni vježbi, te ih primjenjivati u praksi, kao i 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 za učenike razredne nastave; • Primijeniti razne vrste igara sa loptom u funkciji razvoja djeteta; • 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 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.

UNIVERZITET U SARAJEVU – Upisatinazivfakulteta/akademije OPISpredmeta	Obrazac SP2 Stranica7 od 8
--	---

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; 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. • Parcijalni testovi za provjeru znanja (7. sedmica) I kolokvij – 20 bodova; • Parcijalni testovi za provjeru znanja (14. sedmica) II kolokvij – 20 bodova; • Završni ispit – teorija 40 %; • Prisustvo i interaktivna nastava (predavanja, vježbe) – 10 bodova (10%); • 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. • 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.
---	--

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 8 od 8
---	--

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. 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. Kazazović, E. (2013). <i>Testiranje, mjerenje i evaluacija u tjelesnom odgoju i sportu</i>. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. 5. Mirvić, E. (2015). <i>Plivanje</i>. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. 6. Nurković, N. (2003). <i>Skijanje – biomehanički principi</i>. Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo. 7. Rašidagić, F. (2012). <i>Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja</i>. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. 8. Smailović, N. (1998). <i>Atletika</i>. Atletski savez Bosne i Hercegovine, Sarajevo. 9. 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.
---------------------------	--

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.