



Šifra predmeta: PEF RAN 216		Naziv predmeta: TJELESNA KULTURA	
Ciklus: I	Godina: 2019/2020	Semestar: IV	Broj ECTS kredita: 4
Status: Obavezni		Ukupan broj sati: 60 Predavanja 30 Seminar 15 Vježbe 15	
Učesnici u nastavi	Pro.dr. Indira Mahmutović, ass. Anida Kapo, MA		
Preduslov za polaganje završnog ispita:	Didaktika		
Cilj (ciljevi) predmeta:	<ul style="list-style-type: none">✓ Upoznavanje sa teorijskim osnovama tjelesne kulture✓ Upoznavanje sa funkcijama tjelesne kulture✓ Upoznavanje sa sredstvima koja se primjenjuju u tjelesnoj kulturi✓ Upoznavanje sa zakonitostima i fiziologijom vježbanja u tjelesnoj kulturi✓ Upoznavanje sa motoričkim umjećem i motoričkim navikama✓ Upoznavanje sa procesima planiranja i programiranja u tjelesnoj kulturi		
Tematske jedinice: <i>(po potrebi plan izvođenja po sedmicama se utvrđuje uvažavajući specifičnosti organizacionih jedinica)</i>	<u>PREDAVANJA</u> <ol style="list-style-type: none">1. Teorijske osnove tjelesne kulture<ul style="list-style-type: none">➤ Pojam teorije tjelesne kulture➤ Izvori teorijskih saznanja➤ Izvori tjelesne kultureFunkcije tjelesne kulture.<ul style="list-style-type: none">➤ Pojam i svojstva funkcija tjelesne kulture➤ Funkcije aktivne životne perspektive➤ Funkcije kretne perspektive➤ Funkcije socijalne perspektive2. Tjelesna kultura u sistemu nauka<ul style="list-style-type: none">➤ Veze tjelesne kulture sa drugim naukama➤ Odnosi tjelesne kulture sa drugim naukama➤ Značaj tjelesne kulture u drugim naukama3. Prirodno naučne pretpostavke tjelesne kulture<ul style="list-style-type: none">➤ Tjelesna kultura i tjelesni razvoj➤ Tjelesna kultura i intelektualni razvoj➤ Tjelesna kultura i zdravlje➤ Tjelesna kultura i socijalizovanje ličnosti4. Metodološke osnove tjelesne kulture<ul style="list-style-type: none">➤ Metode prikupljanja podataka,➤ Metode izborna uzorka ispitivanja,➤ Metode mjerenja podataka i➤ Metode obrade podataka.		

- Tehnologija istraživanja
- 5. Tjelesna kultura u ontogenetskom razvoju djece mlađeg školskog uzrasta
 - Osnovne zakonitosti biološkog rasta i razvoja djece mlađe školske dobi
 - Opšte karakteristike djece u mlađem školskom uzrastu
 - Bio-psiho-socijalne potrebe djece mlađeg školskog uzrasta
- 6. Sredstva u tjelesnoj kulturi
 - Igra/ tjelesna aktivnost kao osnovno sredstvo tjelesne kulture
 - Prirodni faktori kao dopunska sredstva tjelesne kulture
 - Objekti, sprave i rekviziti kao pomoćna sredstva tjelesne kulture
 - Tjelesno vježbanje i vježbe kao sredstvo prevencije, terapije i rehabilitacije
- 7. I parcijalna provjera znanja
- 8. Tjelesna kultura u sistemu odgoja i obrazovanja
 - Mjesto i uloga tjelesne kulture kao pedagoškog procesa
 - Uži i širi smisao tjelesne kulture
 - Tjelesna kultura kao dio odgoja i obrazovanja
 - Cilj i zadaci tjelesne kulture
- 9. Opće zakonitosti funkcioniranja organizma djece mlađeg školskog uzrasta
 - Lokomotorni sistem (osteologija, syndesmologija, myologija)
 - Biotička motoričkaznanja kao kineziološki transformacijski operatori
 - Sistem za kretanje: mišićna kontrakcija, energetski procesi tokom mišićne aktivnosti i oporavka
- 10. Zakonitosti u procesu tjelesnog vježbanja djece mlađeg školskog uzrasta
 - Definisane pojma zakonitosti u procesu tjelesnog vježbanja
 - Prirodne zakonitosti vježbanja
 - Kretanje kao faktor filogenetskog i ontogenetskog razvoja mlađeg školskog uzrasta
 - Utjecaj tjelesnog vježbanja na organizam djece mlađeg školskog uzrasta
- 11. Osnovne metode u tjelesnom vježbanju djece mlađeg školskog uzrasta
 - Metode poučavanja-obučavanja
 - Metode uvježbavanja- treniranja
 - Metode provjeravanja – evaluacije
 - Oblici rada u tjelesnoj kulturi
- 12. Osnovni oblici motoričkog ispoljavanja
 - Snaga (pojmovi, faktori, adaptacijske promjene)
 - Brzina (oblici, faktori, utjecaj vježbanja)
 - Izdržljivost (oblici, faktori, utjecaj vježbanja)
 - Fleksibilnost (oblici, stretching, utjecaj vježbanja)
 - Koordinacija (pojmovi, razvoj, utjecaj vježbanja)
- Sticanje motoričkih umijeća i navika djece mlađe školske dobi
 - Definisane osnovnih pojmova
 - Metodski postupak prilikom učenja vježbe
 - Metodski postupak prilikom uvježbavanja vježbe

	<p>13. Osnovni organizacioni oblici rada u tjelesnoj kulturi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jutarnje vježbanje ➤ Čas tjelesnog odgoja ➤ Čas posebnog – korektivnog vježbanja ➤ Slobodno vrijeme i aktivni odmor ➤ Izleti, ljetovanje i zimovanja ➤ Takmičenjau tjelesnom odgoju ➤ Javni nastupi <p>14. Planiranje i programiranje u tjelesnoj kulturi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Osnovne etape i principi planiranja u tjelesnoj kulturi ➤ Osnovni zahtjevi i etape programiranja u tjelesnoj kulturi <p>15. II parcijalna provjera znanja</p> <p><u>VJEŽBE:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Upoznavanje sa metodičko organizacijskim oblicima rada 2. Puzanje, kotrljanje, valjanje kao sredstvo razvoja motoričkog potencija djece mlađeg školskog uzrasta 3. Hodanje i trčanje kao sredstvo razvoja motoričkog potencijala djece mlađeg školskog uzrasta 4. Poskoci i skokovi kao sredstvo razvoja motoričkog potencijala djece mlađeg školskog uzrasta 5. Vučenje i bacanje kao sredstvo razvoja motoričkog potencijala djece mlađeg školskog uzrasta 6. Dizanje i nošenje kao sredstvo razvoja motoričkog potencijala djece mlađeg školskog uzrasta 7. I PARCIJALNA PROVJERA ZNANJA 8. Upotreba vježbi oblikovanja u procesu tjelesnog vježbanja 9. Vježbe sa partnerom 10. Upotreba poligona prepreka za razvoj motoričkih sposobnosti 11. Rad na stanicama u cilju razvoja motoričkih sposobnosti 12. Upotreba elementarnih igara u procesu tjelesnog vježbanja 13. Upotreba sportskih igara za razvoj motoričkih sposobnosti 14. II PARCIJALNA PROVJERA ZNANJA 15. ZAVRŠNI ISPIT
<p>Ishodi učenja:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Znanje: Poznavanje organizacije nastavnog procesa usmjerenog na učenje kretnih aktivnosti i razvoj motoričkog potencijaladjece mlađeg školskog uzrasta ✓ Imaju vještine potrebne za prikupljanje i interpretaciju relevantnih podataka iz procesa dinamike biološkog rasta i razvoja djece mlađeg školskog uzrasta i stvaranje zaključaka koji uključuju relevantne stručne teme. ✓ Vještine: Mogu primjeniti znanja i vještine teoretskih spoznaja u praktičnom djelovanju. ✓ Imaju znanje i razumijevanje za posebnosti tjelesnog razvoja djeteta mlađe školske dobi utemeljenim na bio-psiho-socialnim zakonitostima rasta i razvoja i razvili su vještine učenja potrebne za cjeloživotno učenje. ✓ Mogu primjeniti znanja i razumijevanja koja se tiču potreba djece da kroz formu tjelesnih aktivnosti djeluju na svestraniji, potpuniji i raznovrsniji razvoj. ✓ Mogu primijeniti znanje i razumijevanje na način karakterističan za tjelesne aktivnosti u školi i imaju kompetencije koje im omogućuju rješavanje problema u području razvoja motoričkih

	<p>sposobnosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kompetencije: Poznavanje strukture pokreta, poznavanje prirodnih oblika kretanja I njihove uloge u procesu rasta I razvojadjee mlađeg školskog uzrasta ✓ Poznavanje motričkog znanja I motoričkog umjeđadjee mlađeg školskog uzrasta ✓ Imaju kompetencija koje im omogućavaju primjenu elementarnih i sportskih igara za razvoj motoričkih sposobnosti kod djece mlađeg školskog uzrasta 																					
<p>Metode izvođenja nastave:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Metod demonstracije, ✓ Metod praktičnog vježbanja, ✓ Metod usmenog izlaganja, ✓ Analitički metod , ✓ Sintetički metod 																					
<p>Metode provjere znanja sa strukturom ocjene¹:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ I parcijalna provjera znanja-praktično 5 bodova ✓ I parcijalna provjera znanja- teorijski 5 bodova ✓ II Pracijalna provjera znanja-praktično 10 bodova ✓ II Parcijalna provjera znanja-teorijski- pismeno 10 bodova ✓ Seminarski rad- usmeno 10 bodova ✓ Prisustvo na predavanjima- 5 bodova ✓ Prisustvo na vježbama 5 bodova ✓ Završni ispit- usmeno,pismeno, praktično50 <p>Završna ocjena se izvodi prema skali utvrđenoj čl. 62. Zakona o visokom obrazovanju („Službene novine Kantona Sarajevo“ broj 33/17), :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">ocjena</th> <th style="text-align: left;">opis postignuća</th> <th style="text-align: left;">broj bodova</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 (A)</td> <td>Izuzetan uspjeh bez grešaka ili sa neznatnim greškama</td> <td>95 –100 bodova</td> </tr> <tr> <td>9 (B)</td> <td>Iznad prosjeka, sa ponekom greškom</td> <td>85 – 94 boda</td> </tr> <tr> <td>8 (C)</td> <td>Prosječan sa primjetnim greškama</td> <td>75 - 84 boda</td> </tr> <tr> <td>7 (D)</td> <td>Općenito dobar, ali sa značajnim nedostacima</td> <td>65 – 74 boda</td> </tr> <tr> <td>6 (E)</td> <td>Zadovoljava minimalne kriterije</td> <td>55 – 64 boda</td> </tr> <tr> <td>5 (F, Fx)</td> <td>Potrebno znatno više rada</td> <td>Ispod 55 bodova</td> </tr> </tbody> </table>	ocjena	opis postignuća	broj bodova	10 (A)	Izuzetan uspjeh bez grešaka ili sa neznatnim greškama	95 –100 bodova	9 (B)	Iznad prosjeka, sa ponekom greškom	85 – 94 boda	8 (C)	Prosječan sa primjetnim greškama	75 - 84 boda	7 (D)	Općenito dobar, ali sa značajnim nedostacima	65 – 74 boda	6 (E)	Zadovoljava minimalne kriterije	55 – 64 boda	5 (F, Fx)	Potrebno znatno više rada	Ispod 55 bodova
ocjena	opis postignuća	broj bodova																				
10 (A)	Izuzetan uspjeh bez grešaka ili sa neznatnim greškama	95 –100 bodova																				
9 (B)	Iznad prosjeka, sa ponekom greškom	85 – 94 boda																				
8 (C)	Prosječan sa primjetnim greškama	75 - 84 boda																				
7 (D)	Općenito dobar, ali sa značajnim nedostacima	65 – 74 boda																				
6 (E)	Zadovoljava minimalne kriterije	55 – 64 boda																				
5 (F, Fx)	Potrebno znatno više rada	Ispod 55 bodova																				
<p>Literatura²:</p>	<p><u>OBAVEZNA:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rašidagić Faris, Manić Gordana, Mahmutović Indira: <i>Metodika tjelesnog odgoja i sporta</i>. Univerzitetski udžbenik. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja (2016). 																					

¹ Struktura 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

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 ispit 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

2. Obrazovne tehnologije u kineziologiji, Imamović,Dž., Rašidagić. F., Mahmutović, i. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Univerzitet u Sarajevu, 2019. Sarajevo
3. Skender,N., Pišotnik,Čolakhodžić,E. (2010) *Osnove motorike*, Univerzitet“Džemal Bijedić“ u Mostaru, Nastavnički fakultet,Mostar
4. Bačanac, Lj., Radovanović, I. (2005). *Vaspitanje kroz sport*. Beograd: Učiteljski fakultet.
5. Mrgan, J. (2003). *Kineziološki modeli u školi*. Aura, Sisak
6. Findak, V., Gagi, I., Juras, V., Reljić, J. (1986). *Metodologija praćenja i vrednovanja u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. JUMENA, Zagreb.*
7. Šoše, H., Rađo, I. (1998). *Mjerenje u kineziologiji*. Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo.

DOPUNSKA:

1. Nikšić Elvira, Rašidagić Faris, Mahmutović Indira, Mujkić Adis: *Igre s loptom u funkciji razvoja djeteta*. Pedagoški fakultet Sarajevo (2015)
2. Nemeć Predrag, Vesna Nemeć, *Elementarne igre i njihova primjena*, Beograd, 2009
3. Biberović, A., Mačković, S., Mulabećirović, M. (2006). *Tjelesna edukacija i sport*. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli.
4. Smajić, M., Turković, S. (2001). *Opšta teorija sporta*. Sarajevo : Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu