



Šifra predmeta: PEF PRO 307		Naziv predmeta: METODIKA TJELESNOG ODGOJA I	
Ciklus: I	Godina: III	Semestar: V	Broj ECTS kredita: 4
Status: Obavezni		Ukupan broj kontakt sati: 45 Predavanja 30 Vježbe 15	
Učesnici u nastavi			
Preduslov za upis:	Tjelesna kultura		
Cilj (ciljevi) predmeta:	<ul style="list-style-type: none">✓ Upoznavanje sa strukturom usmjerene motoričke aktivnosti✓ Upoznavanje sa sredstvima rada u usmjerenj motoričkoj aktivnosti✓ Upoznavanje sa fiziološkim I emocionalnim opterećenjem djece predškolskog uzrasta u toku usmjerene motoričke aktivnosti✓ Upoznavanje sa anatomsko fiziološkim uzrasnim karakteristikama djece predškolskog urasta✓ Upoznavanje sa metodama I principima rada✓ Upoznavanje sa operativnim I globalnim programima rada✓ Upoznavanje sa biotičkim motoričkim znanjima kao sredstvu za razvoj bazičkih motoričkih sposobnosti		
Tematske jedinice:	PREDAVANJA 1. Uvodno predavanje 2. Struktura usmjerenih motoričkih aktivnosti 3. Uvodni dio aktivnosti (cilj,zadaci,rekviziti, sredstva) 4. Uvodni dio aktivnosti-struktura 5. Pripremni dio aktivnosti (cilj, zadaci, rekviziti,sredstva) 6. Pripremni dio aktivnosti-struktura 7. I PARCIJALNI TEST PROVJERE ZNANJA 8. Glavni dio aktivnosti (podjela,cilj,zadaci,sredstva, rekviziti) 9. Glavni dio aktivnosti –struktura 10. Završni dio aktivnosti (clj,zadaci,rekviziti,sredstva) 11. Završni dio aktivnosti-struktura 12. Fiziološko opterećenje u toku aktivnosti 13. Emocionalno opterećenje u toku aktivnosti 14. II PARCIJALNI TEST PROVJERE ZNANJA VJEŽBE 1. Uvodno predavanje (upoznavanje sa pravilima ponašanja na vježbama, sportska oprema)		

	<p>2. Puzanje: ✓ Sa opiranjem na plećima, ✓ Potiskivanje lopte glavom-usklađeno, ✓ Gusjenica, ✓ Zmijoliko;savijanje tijela, priručno i sunožno</p> <p>3. Četveronožne hodanje: ✓ Upor klečeći, razručno, raznožno,uzvratno, ✓ Suručno i raznožno, uzvratno. ✓ Upor ležeći naprijed,potiskivanje loptice glavom, istežanje ruku. ✓ U uporu stojećem sprijeda, raznoručno i sunožno.</p> <p>4. Hodanje: ✓ Hodanje na prstima, uzvratno. ✓ Hodanje dokorakom. ✓ Hodanje ukrštenim korakom. ✓ Hodanje visokim dizanjem koljena. ✓ Hodanje visokim podizanjem nogu.</p> <p>5. Hodanje u čučnju, naprijed. ✓ Hodanje na koljenima naprijed, hvat za stopala. ✓ Manekensko hodanje, sa knjigom na glavi. ✓ Hodanje u koloni.</p> <p>6. Trčanje natraške između prepreka. ✓ Trčanje sa visokim podizanjem koljena. ✓ Trčanje po obručima.</p> <p>7. I PRACIJALNI TEST PROVJERE ZNANJA</p> <p>8. Prosto kotrljanje, ✓ Lijevobočno, prosto, uzvratno, ✓ Ležeći na stomaku naprijed sa guranjem lopte</p> <p>9. Provlačenja</p> <p>10. Kolut naprijed</p> <p>11. Kolut nazad.</p> <p>12. Preskakanje vijače</p> <p>13. Dizanja i nošenja</p> <p>14. II PARCIJALNI TEST PROVJERE ZNANJA</p> <p>15. ZAVRŠNI ISPIT</p>
<p>Ishodi učenja:</p>	<p>Znanje:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Poznavanje strukture motoričkih aktivnosti i njihovih faza (uvodni, pripremni, glavni i završni dio).✓ Razumijevanje ciljeva, zadataka, sredstava i rekvizita specifičnih za svaku fazu motoričkih aktivnosti.✓ Poznavanje fizioloških i emocionalnih opterećenja tokom različitih tipova fizičkih aktivnosti.✓ Teorijsko znanje o pravilima ponašanja tokom vježbi i pravilnoj upotrebi sportske opreme.✓ Razumijevanje različitih oblika hodanja, puzanja i

	<p>trčanja, te njihovih specifičnih tehnika (npr. hodanje na prstima, puzanje sa osloncem na plećima).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Poznavanje vježbi za motoričku koordinaciju (npr. preskakanje vijače, kotrljanje, kolut naprijed i nazad). <p>Vještine:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vještina planiranja i izvođenja motoričkih aktivnosti kroz sve faze (od uvodnog do završnog dijela). ✓ Sposobnost izvođenja različitih tipova pokreta: puzanje, četveronožno hodanje, trčanje, hodanje u čučnju, kolutovi, preskakanje vijače itd. ✓ Vještina preciznog izvođenja koordinacionih pokreta, poput "manekenskog hodanja sa knjigom na glavi" i "trčanja po obručima". ✓ Vještina prilagođavanja fizičkog opterećenja i emocija tokom aktivnosti kako bi se postigli optimalni rezultati kod djece. ✓ Vještina prikupljanja i procjene podataka kroz parcijalne testove provjere znanja. <p>Kompetencije:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kompetencija u procjeni fizičkih i motoričkih sposobnosti učenika, uključujući parcijalne testove i završni ispit. ✓ Kompetencija u upravljanju fiziološkim i emocionalnim opterećenjima kod djece tokom vježbi, kako bi se postigao ravnotežni razvoj. ✓ Kompetencija za izvođenje vježbi s fokusom na motoričke sposobnosti (snaga, izdržljivost, koordinacija) uz upotrebu različitih rekvizita i vježbi. ✓ Kompetencija za praktično izvođenje nastave u skladu s pravilima ponašanja i korištenja sportske opreme.
<p>Cilj održivog razvoja (SDG):</p>	<p>SDG3 – SDG4</p>
<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 ocjene:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ I parcijalna provjera znanja-praktično 10 bodova ✓ I parcijalna provjera znanja- teorijski, pismeno 25 bodova ✓ II Parcijalna provjera znanja-praktično 10 bodova ✓ II Parcijalna provjera znanja-teorijski- pismeno 25 bodova ✓ Završni ispit- pismeno 30 bodova <p>Završna ocjena se izvodi prema utvrđenoj bodovnoj skali Statuta Univerziteta u Sarajevu član 184., kako slijedi: - ocjena 10 ili A – izuzetan uspjeh u postizanju ishoda učenja,</p>

	<p>bez grešaka ili sa neznatnim greškama (između 95 i 100 bodova),</p> <ul style="list-style-type: none">- ocjena 9 ili B – uspjeh iznad prosjeka u postizanju ishoda učenja, sa ponekom greškom (između 85 i 94 boda),- ocjena 8 ili C – prosječan u postizanju ishoda učenja, ali sa primjetnim greškama (između 75 i 84 boda),- ocjena 7 ili D – općenito dobar u postizanju ishoda učenja, ali sa značajnijim nedostacima (između 65 i 74 boda),- ocjena 6 ili E – zadovoljava minimalne uvjete u postizanju ishoda učenja (između 56 i 64 boda),- ocjena 5 ili F – ne zadovoljava minimalne uvjete (manje od 55 bodova).
<p>Literatura:</p>	<p>Obavezna:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rašidagić Faris, Manić Gordana, Mahmutović Indira: Metodika tjelesnog odgoja i sporta. Univerzitetski udžbenik. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja (2016).2. Obrazovne tehnologije u kineziologiji, Imamović, Dž., Rašidagić, F., Mahmutović, I. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Univerzitet u Sarajevu, 2019. Sarajevo3. Zdravko Kosinac: Motoričko-morfološki i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi. Sveučilište u Zadru4. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Školska knjiga, Zagreb5. Nikšić Elvira, Rašidagić Faris, Mahmutović Indira, Mujkić Adis: Igre s loptom u funkciji razvoja djeteta. Pedagoški fakultet Sarajevo (2015)6. Rađo, I., Talović, M., Pašalić, E., Bradić, A., Kajmović, H., A., Mahmutović, I., Turković S. (2000): Antopomotorika. Priručnik. Pedagoška akademija, Mostar <p>Dopunska:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nemeč Predrag, Vesna Nemeč, Elementarne igre i njihova primjena, Beograd, 20092. Findak, V., Prskalo, I. (2004). Kineziološki leksikon za odgajatelje. Visoka učiteljska škola Petrinja