



<b>Šifra predmeta:</b> PEF RAN 216	<b>Naziv predmeta: TJELESNA KULTURA</b>		
<b>Ciklus: I</b>	<b>Godina: II</b>	<b>Semestar: IV</b>	<b>Broj ECTS kredita: 4</b>
<b>Status: Obavezan</b>		<b>Ukupan broj kontakt sati: 60</b>  Predavanja 45 Vježbe 15	
<b>Učesnici u nastavi</b>			
<b>Preduslov za upis:</b>	Nema		
<b>Cilj (ciljevi) predmeta:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Upoznavanje sa teorijskim osnovama tjelesne kulture;</li><li>✓ Upoznavanje sa funkcijama tjelesne kulture;</li><li>✓ Upoznavanje sa zakonitostima i fiziologijom vježbanja u tjelesnoj kulturi;</li><li>✓ Upoznavanje sa motoričkim umjećem i motoričkim navikama;</li><li>✓ Upoznavanje sa procesima planiranja i programiranja u tjelesnoj kulturi.</li></ul>		
<b>Tematske jedinice:</b>	<p><b>PREDAVANJA</b></p> <p>1. Teorijske osnove tjelesne kulture:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pojam teorije tjelesne kulture;</li><li>➤ Izvori teorijskih saznanja;</li><li>➤ Izvori tjelesne kulture;</li><li>➤ Pojam i svojstva funkcija tjelesne kulture;</li><li>➤ Funkcije aktivne životne perspektive;</li><li>➤ Funkcije kretne perspektive;</li><li>➤ Funkcije scijalne perspektive;</li></ul> <p>2. Tjelesna kultura u sistemu nauka:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Veze tjelesne kulture sa drugim naukama;</li><li>➤ Odnosi tjelesne kulture sa drugim naukama;</li><li>➤ Značaj tjelesne kulture u drugim naukama;</li></ul> <p>3. Prirodno naučne pretpostavke tjelesne kulture:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tjelesna kultura i tjelesni razvoj;</li><li>➤ Tjelesna kultura i intelektualni razvoj;</li><li>➤ Tjelesna kultura i zdravlje;</li><li>➤ Tjelesna kultura i socijalizovanje ličnosti;</li></ul> <p>4. Metodološke osnove tjelesne kulture:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Metode prikupljanja podataka;</li><li>➤ Metode izbora uzorka ispitanika;</li><li>➤ Metode mjerenja podataka;</li></ul>		

- Metode obrade podataka.
- 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 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);
12. Sticanje motoričkih umijeća i navika djece mlađe školske dobi.
- Definisane osnovnih pojmova;
  - Metodski postupak prilikom učenja vježbe;
  - Metodski postupak prilikom uvježbavanja vježbe;
13. Osnovni organizacioni oblici rada u tjelesnoj kulturi:
- Jutarnje vježbanje;
  - Čas tjelesnog odgoja;
  - Čas posebnog – korektivnog vježbanja;
  - Slobodno vrijeme i aktivni odmor;
  - Izleti, ljetovanje i zimovanja;
  - Takmičenja u tjelesnom odgoju;
  - Javni nastupi.
14. Planiranje i programiranje u tjelesnoj kulturi:
- Osnovne etape i principi planiranja u tjelesnoj kulturi;
  - Osnovni zahtjevi i etape programiranja u tjelesnoj kulturi.
15. II parcijalna provjera znanja.
- VJEŽBE:
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

	<b>15. ZAVRŠNI ISPIT</b>
<b>Ishodi učenja:</b>	<p><b>Znanje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Poznavanje organizacije nastavnog procesa usmjerenog na učenje kretnih aktivnosti i razvoj motoričkog potencijaladijece mlađeg školskog uzrasta;</li> <li>✓ 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.</li> </ul> <p><b>Vještine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mogu primjeniti znanja i vještine teoretskih spoznaja u praktičnom djelovanju;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Mogu primjeniti znanja i razumijevanja koja se tiču potreba djece da kroz formu tjelesnih aktivnosti djeluju na svestraniji, potpuniji i raznovrsniji razvoj;</li> <li>✓ 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 sposobnosti.</li> </ul> <p><b>Kompetencije:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Poznavanje strukture pokreta, poznavanje prirodnih oblika kretanja I njihove uloge u procesu rasta I razvojadijece mlađeg školskog uzrasta;</li> <li>✓ Poznavanje motričkog znanja I motoričkog umjećadijece mlađeg školskog uzrasta;</li> <li>✓ Imaju kompetencije koje im omogućavaju primjenu elementarnih i sportskih igara za razvoj motoričkih sposobnosti kod djece mlađeg školskog uzrasta</li> </ul>
<b>Cilj održivog razvoja (SDG):</b>	SDG3 – SDG4
<b>Metode izvođenja nastave:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Metod demonstracije,</li> <li>✓ Metod praktičnog vježbanja,</li> <li>✓ Metod usmenog izlaganja,</li> <li>✓ Analitički metod ,</li> <li>✓ Sintetički metod</li> </ul>
<b>Metode provjere znanja sa strukturom ocjene:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ I parcijalna provjera znanja-praktično 10 bodova,</li> <li>✓ I parcijalna provjera znanja- teorijski, pismeno 25 bodova,</li> <li>✓ II Pracijalna provjera znanja-praktično 10 bodova,</li> <li>✓ II Parcijalna provjera znanja-teorijski- pismeno 25</li> </ul>

	<p>bodova, ✓ Završni ispit- usmeno,pismeno, praktično 30.</p> <p>Konačna ocjena određena je bodovnom skalom prema Statutu UNSA (Br 01-14-35/23) Član 184.,kako slijedi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ocjena 10 ili A – izuzetan uspjeh u postizanju ishoda učenja, bez grešaka ili sa neznatnim greškama (između 95 i 100 bodova),</li> <li>✓ ocjena 9 ili B – uspjeh iznad prosjeka u postizanju ishoda učenja, sa ponekom greškom (između 85 i 94 boda),</li> <li>✓ ocjena 8 ili C – prosječan u postizanju ishoda učenja, ali sa primjetnim greškama (između 75 i 84 boda),</li> <li>✓ ocjena 7 ili D – općenito dobar u postizanju ishoda učenja, ali sa značajnijim nedostacima (između 65 i 74 boda),</li> <li>✓ ocjena 6 ili E – zadovoljava minimalne uvjete u postizanju ishoda učenja (između 56 i 64 boda),</li> <li>✓ ocjena 5 ili F – ne zadovoljava minimalne uvjete (manje od 55 bodova).</li> </ul>
<p><b>Literatura:</b></p>	<p>Obavezna:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rašidagić Faris, Manić Gordana, Mahmutović Indira: Metodika tjelesnog odgoja i sporta. Univerzitetski udžbenik. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja (2016).</li> <li>2. Obrazovne tehnologije u kineziologiji, Imamović,Dž., Rašidagić. F., Mahmutović, i. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Univerzitet u Sarajevu, 2019. Sarajevo</li> <li>3. Skender,N., Pišotnik,Čolakhodžić,E. (2010) Osnove motorike, Univerzitet“Džemal Bijedić“ u Mostaru, Nastavnički fakultet,Mostar</li> <li>4. Bačanac, Lj., Radovanović, I. (2005). Vaspitanje kroz sport. Beograd: Učiteljski fakultet.</li> <li>5. Mrgan, J. (2003). Kineziološki modeli u školi. Aura, Sisak</li> <li>6. Findak, V., Gagi, I., Juras, V., Reljić, J. (1986). Metodologija praćenja i vrednovanja u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. JUMENA, Zagreb.</li> <li>7. Šoše, H., Rađo, I. (1998). Mjerenje u kineziologiji. Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo.</li> </ol> <p>Dopunska:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nikšić Elvira, Rašidagić Faris, Mahmutović Indira, Mujkić Adis: Igre s loptom u funkciji razvoja djeteta. Pedagoški fakultet Sarajevo (2015)</li> <li>2. Nemeč Predrag, Vesna Nemeč, Elementarne igre i njihova primjena, Beograd, 2009</li> <li>3. Biberović, A., Mačković, S., Mulabećirović, M. (2006).</li> </ol>

- 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