



Šifra predmeta: PEF RN 307	Naziv predmeta: Metodika nastave tjelesne kulture I		
Ciklus: I ciklus	Godina: III (treća)	Semestar: V (peti)	Broj ECTS kredita: 4
Status: Obavezni	Ukupan broj sati: 45 sedmično: 3 semestralno: 45 predavanja: 2 predavanja: 30 vježbe: 1 vježbe: 15		
Učesnici u nastavi:	Nastavnici i saradnici izabrani na oblast kojoj predmet pripada/predmet		
Preduslov za upis:	Položen ispit iz kolegija Tjelesne kulture		
Cilj (ciljevi) predmeta:	<p>Cilj predmeta je da studenti ovladaju osnovnim programskim sadržajima, kao i ciljevima, zadacima i ulogom metodike nastave tjelesne kulture, aktivnostima u procesu nastave, kao i principima, metodama, oblicima rada, nastavnim sredstvima i pomagalicima.</p> <p>Osposobljavanje studenata za samostalnu primjenu programskih sadržaja u radu sa učenicima razredne nastave.</p> <p>Podizanje svijesti o važnosti metodike nastave tjelesne kulture za učenike razredne nastave i njihov pravilan rast i razvoj, kao i očuvanje već stečenih i usvajanje novih motoričkih znanja, vještina i sposobnosti u svrhu utjecaja na njihov cjelokupni antropološki status, te unapređenje zdravlja i radnesposobnosti, zadovoljenje potrebe za kretanjem.</p>		
Tematske jedinice:	<p>Predavanja:</p> <ul style="list-style-type: none">• Inicijalna i finalna testiranja, mjerenja i evaluacija u nastavi tjelesne kulture.• Sistem tjelesne kulture u osnovnoj školi.• Pojam, predmet, ciljevi i zadaci metodike nastave tjelesne kulture, nastavna sredstva i pomagala.• Sat kineziološke edukacije (sat tjelesne kulture); artikulacija i struktura sata tjelesne kulture; planiranje rada.• Kineziološki sadržaji za sat tjelesne kulture.• Sredstva uvodnog dijela sata; metodika izvođenja prirodnih oblika kretanja / biotičkih motoričkih znanja (BMZ).• Primjena elementarnih igara u nastavi tjelesne kulture.• Sredstva pripremnog dijela sata:• vježbe oblikovanja / opće pripreme vježbe; kompleksi vježbi oblikovanja.• Pravilno držanje tijela, primjena vježbi oblikovanja za pravilno držanje tijela.• Stavovi držanja tjela.• Nepravilno držanje tijela, ocjenjivanje držanja tijela.• Uzroci devijacija tjelesnog razvoja.• Tjelesni deformiteti.• Korektivne vježbe oblikovanja za prevenciju i korekciju posturalnih poremećaja i tjelesnih deformiteta.		

- Elementarne igre za prevenciju i korekciju deformiteta kičmenog stuba.
- Sredstva glavnog dijela sata.
- Sredstva završnog dijela sata.
- Metode rada / načini rada u nastavi tjelesne kulture.
- Primjena oblika rada u nastavi tjelesne kulture kroz različite tipove nastavnih sati, uz pridržavanje metodičkih/didaktičkih .
- Vannastavne i vanškolske aktivnosti.
- Ishrana školske djece.
- Primjena kinezioloških sadržaja u radu sa učenicima s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama.
- Daroviti i talentovan iučenici; učenici s teškoćama u razvoju.
- Uključivanje učenika s tjelesnim invaliditetom u rad na satu tjelesne culture.
- Igra (općenito o igri).
- Psihički razvoj, pažnja, pamćenje, mašta, mišljenje, emocije, interesi, socijalni razvoj.
- Rast i razvoj djeteta u dobi od 6 do 11 godina.
- Razvoj antropoloških osobina (morfoloških ili antropometrijskih, konativnih, socioloških i zdravstvenih).
- Razvoj antropoloških sposobnosti (kognitivnih, funkcionalnih i motoričkih).

Sadržaji nastave (vježbe):

- Učenje, usvajanje, uvježbavanje i usavršavanje motoričkih informacija i znanja koja se nalaze u programu rada učenika u razrednoj nastavi, kao i praktična primjena istih na satu tjelesne kulture.
- Primjenjivanjem osnovnih metoda rada i metodičkih principa, kroz različite tipove nastavnih sati primijeniti igre za uvodni dio sata.
- Elementarne igre (hvatalice).
- Sadržaji za uvodni dio sata; primjena biotičkih motoričkih znanja (BMZ) – prirodnih oblika kretanja.
- Sadržaji za pripremni dio sata; vježbe oblikovanja / opće pripreme vježbe; kompleksi vježbi oblikovanja; početni položaji u vježbama oblikovanja; imenovanje pokreta u vježbama oblikovanja.
- Vježbe oblikovanja za pravilno držanje tijela; korektivne vježbe oblikovanja za prevenciju i korekciju posturalnih poremećaja i tjelesnih deformiteta.
- Elementarne igre za prevenciju i korekciju deformiteta kičmenog stuba.
- Vježbe oblikovanja prema korištenju metodičkih sredstava (sprava, rekvizita, nastavnih pomagala).
- Vježbe oblikovanja prema položaju tijela.
- Vježbe oblikovanja prema utjecaju na pojedine dijelove tijela.
- Vježbe oblikovanja prema fiziološkom utjecaju.
- Vježbe oblikovanja u paru.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kineziološki sadržaji za učenike s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama. • Sadržaji za glavni dio sata. • Igre za razvijanje biotičkih motoričkih znanja (BMZ). • Igre za razvijanje bazičnih motoričkih sposobnosti (BMS) • Sadržaji za završni dio sata.
<p>Ishodi učenja:</p>	<p>Očekuje se da će studenti/ce nakon odslušanog i položenog predmeta Metodika nastave tjelesne kulture I moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razumjeti sat tjelesne kulture, vrste opterećenja i metode rada / načine rada u svim organizacijskim oblicima rada; • vladati osnovnim znanjima o strukturi sata, ciljevima i zadacima, kao i kineziološkim sadržajima koji se primjenjuju na satu tjelesne kulture; • objasniti osnovne termine i pravila pojedinih kinezioloških aktivnosti; • planirati i realizirati razne kineziološke sadržaje na satu tjelesne kulture prilagođene učenicima s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama; • primijeniti adekvatne vježbe primjerene uzrastu učenika sa kojima se radi; • opisati i demonstrirati komplekse vježbi oblikovanja / opće pripreme vježbe; • prepoznati utjecaj pojedinih vježbi na određene grupe mišića; • izvršiti ocjenu držanja tijela kod učenika; • planirati i realizirati odgovarajuće kineziološke sadržaje za razvijanje antropoloških osobina i sposobnosti; • demonstrirati korektivne vježbe oblikovanja za prevenciju i korekciju posturalnih poremećaja i tjelesnih deformiteta; • primijeniti elementarne igre za prevenciju i korekciju deformiteta kičmenog stuba; • koristiti motorička znanja i vještine pojedine kineziološke aktivnosti u praksi, kao i za samostalno tjelesno vježbanje i natjecanje; • primijeniti određena teorijska i praktična znanja u praksi kao i u onim kineziološkim aktivnostima koja će im pomoći za unapređenje zdravlja i podizanje kvalitete života.
<p>Cilj održivog razvoja (SDG):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • COR3 – Zdravlje i blagostanje – Promoviranjem zdravog načina života i dobrobiti svih ljudi, svih životnih dobi, kroz primjenu raznih sadržaja iz Metodike nastave tjelesne kulture I smanjiti štetnu upotrebu alkohola, opojnih droga, upotrebu lijekova... Smanjiti broj smrtnosti koje nastaju od raznih bolesti promoviranjem zdravog načina života kroz primjenu raznih sportskih sadržaja. • COR4 – Kvalitetno obrazovanje - Osigurati inkluzivno i ravnopravno kvalitetno obrazovanje za svu djecu bez obzira na spol i teškoću u razvoju i promovirati mogućnost cjeloživotnog učenja o zdravim životnim stilovima. • COR5 – Rodna ravnopravnost - Postići rodnu ravnopravnost i osnažiti sve žene i djevojčice. Okončati sve oblike diskriminacije. • COR8 – Dostojanstven rad i ekonomski rast - Promovirati uključiv i održiv ekonomski rast, zaposlenost i dostojanstven rad za sve.

	<p>Promovirati kreativnost i inovativnost u radu. Dostojanstven rad za sve žene i muškarce, što obuhvata i mlade ljude i osobe s invaliditetom, kao i istu plaću za rad jednake vrijednosti.</p>
<p>Metode izvođenja nastave:</p>	<p>Metode prikazivanja motoričkog zadatka / nastavne metode Metode učenja Metode uvježbavanja Metode sigurnosti Metode nadzora</p> <p>Upućivanje studenata na samostalno proučavanje literature, saradničko učenje, e-učenje, traženje primjera iz vježbi.</p> <p>Uspješnost u realizaciji programskih sadržaja iz predmeta Metodika nastave tjelesne kulture I zavisit će od primjene metoda rada. Transformacija dimenzija antropološkog statusa svakog pojedinog studenta 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 Metodika nastave tjelesne kulture I zavisit će od samih sadržaja i njihove primjene na svakom času.</p>
<p>Metode provjere znanja sa strukturom ocjene:</p>	<p>Ocjena kolegija bit će formirana iz ocjena teorijskog dijela ispita (pismeno i usmeno) i realiziranja vježbovnih sadržaja iz predmeta Metodika nastave tjelesne kulture I. Praćenje rada i provjere znanja vrši se tokom realizacije nastavnog programa.</p> <p>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 i usmeno.</p> <p>Struktura ocjene i bodovni kriterij (postotak u odnosu na ukupan broj bodova):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivnost studenata (aktivnost studenata, interaktivna nastava, dodatni zadaci, seminarski radovi) – 10%. • Parcijalni testovi za provjeru znanja (7. sedmica) I kolokvij – 25 bodova; • Parcijalni testovi za provjeru znanja (14. sedmica) II kolokvij – 25 bodova; • Završni ispit – teorija 50 %; • Parcijalni test za provjeru znanja iz vježbi (7. sedmica) I kolokvij – 20 bodova; • Parcijalni test za provjeru znanja iz vježbi (14. sedmica) II kolokvij – 20 bodova; • Završni ispit – praktično 40 %. <p>Napomena: Studenti koji polože I i II parcijalni test iz teorijskog dijela ispita ne moraju izlaziti na završni na kraju semestra ukoliko su ostavili dovoljan broj bodova za prolaz, a zadovoljni su postignutim rezultatima. Isto se odnosi i na vježbe.</p>

	<p>Ispit se ocjenjuje prema slijedećem kriteriju:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ocjena 10 ili A – Izuzetan u postizanju ishoda učenja bez grešaka ili sa neznatnim greškama (između 95 – 100 procenata).• Ocjena 9 ili B – Uspjeh iznad prosjeka u postizanju ishoda učenja, sa ponekom greškom (između 85 – 94 procenta).• Ocjena 8 ili C – Prosječan u postizanju ishoda učenja ali sa primjetnim greškama (između 75 – 84 bodova).• Ocjena 7 ili D - Općenito dobar u postizanju ishoda učenja, ali sa značajnim nedostacima (65 – 74 procenata).• Ocjena 6 ili E - Zadovoljava minimalne uslove u postizanju ishoda učenja (između 55 – 64 procenta).• Ocjena 5 ili F – ne zadovoljava minimalne uslove, manje od 55 procenata.
<p>Literatura:</p>	<p>Obavezna:</p> <ol style="list-style-type: none">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.3. Bešović, M. (2011). <i>Kineziološka metodika u edukaciji (I) i (II) dio</i>, Bosanska riječ, Sarajevo. <p>Dopunska:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Findak, V. (2001). <i>Metodika tjelesne i zdravstvene kulture</i>. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga, Zagreb.2. Hadžikadunić, M., Mađarević, M. (2004). <i>Metodika nastave tjelesnog odgoja sa osnovama fiziologije tjelesnog vježbanja</i>. Pedagoški fakultet Univerziteta u Zenici, Zenica.3. Kazazović, E. (2013). <i>Testiranje, mjerenje i evaluacija u tjelesnom odgoju i sportu</i>. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.4. Najšteter, Đ. (1997). <i>Kineziološka didaktika</i>. Univerzitetska knjiga, Sarajevo.5. Neljak, B. (2013). <i>Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu</i>. Priručnik, Gopal d.o.o., Zagreb.6. 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.7. Taljić, I. (2019). <i>Ishrana školske djece i adolescenata</i>. Centar za interdisciplinarnu studije Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.