



Šifra predmeta: PEF PO 109		Naziv predmeta: Ritmika i ples	
Ciklus: I ciklus	Godina: I (prva)	Semestar: I (prvi)	Broj ECTS kredita: 2
Status: Izborni		Ukupan broj kontakt sati: 30 Opciono razraditi distribuciju sati po tipu: sedmično: 2 semestralno: 30 predavanja: 1 predavanja: 15 vježbe: 1 vježbe: 15	
Učesnici u nastavi:	Nastavnici i saradnici izabrani na oblast kojoj predmet pripada/predmet		
Preduslov za upis:	Ne		
Cilj (ciljevi) predmeta:	<ul style="list-style-type: none">• Prenošenje osnovnih motoričkih i teorijskih znanja iz ritmike i plesa, te omogućavanje samostalne primjene svih sadržaja predmeta u praksi i svakodnevnim životnim situacijama.• Optimizirati informacije, znanja, sposobnosti, osobine i ponašanja s kojima je uvjetovana realizacija kinezioloških sadržaja u području ritmike i plesa.• Prijenos informacija o utjecaju sadržaja predmeta na ukupni psihofizički i socijalni status djece.• Specijalizacija studenata u ritmičkim aktivnostima pogodnim za svakodnevnu primjenu u radu sa djecom predškolskog uzrasta, kao i za sportsko-rekreacijsko vježbanje.• Razviti pozitivan stav prema kineziološkim aktivnostima te razviti navike redovnog tjelesnog vježbanja radi podizanja kvalitete i zdravog načina života.		
Tematske jedinice:	Predavanja: <ol style="list-style-type: none">1. Razvoj ritmičke gimnastike.2. Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura iz ritmičke gimnastike.3. Pravilno držanje tijela i stavovi.4. Metodika izvođenja kompleksnih kretnih struktura.5. Metodika izvođenja vježbi bez rekvizita.6. Metodika izvođenja vježbi sa rekvizitima (vijača, обруч, lopta, čunjevi i traka).7. Aerobik/Aerobna gimnastika.8. Metodika izvođenja folklora.9. Metodika izvođenja plesnih struktura.10. Metodika izvođenja društvenih plesova.11. Historijat dječijih plesova.12. Tehnika izvođenja dječijih plesova (stav, pozicija stopala, plesni korak, ostali prosti elementi, takt, tempo i ritam).		

13. Dječije igre sa pjevanjem i plesanjem.
14. Brojalice.

Vježbe:

1. **Ritmička gimnastika**
(vježbe iz elemenata ritmike).
2. **Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura iz ritmičke gimnastike.**
 - Kretanje u ritmu muzike.
 - Hodanja i trčanja određenim ritmom na različite zvučne signale:
 - a) U mjestu i kretanju.
 - b) Kombinirano kretanje.
 - c) Hodanje između čunjeva.
 - d) Trčanje naprijed, nazad, u mjestu.
 - Pravilno držanje tijela i stavovi.
3. **Metodika izvođenja kompleksnih kretnih struktura:**
 - Ravnoteže.
 - Fleksibilnosti.
 - Skokovi i poskoci.
 - Okreti i piruete.
 - Akrobatski elementi.
4. **Metodika izvođenja vježbi bez rekvizita;**
5. **Metodika izvođenja vježbi sa rekvizitima:**
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura sa vijačom.
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura sa obručem.
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura sa loptom.
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura sa čunjevima.
 - Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura sa trakom.
6. **Ritmička kompozicija uz muziku:**
 - Individualne vježbe.
 - Grupne vježbe.
7. **Aerobik/Aerobna gimnastika.**
8. **Folklor:**
 - Metodika izvođenja kola kroz primjenu raznih vrsta igara.
9. **Društveni plesovi:**
 - Engleski valcer.
 - Bečki valcer.
 - Salsa.
 - Tango.
 - Cha cha cha i
 - Ostali plesovi.
10. **Dječiji plesovi:**
 - Pačiji ples.
 - Hoki poki.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kad si sretan. • Majmunski ples i • Ostali dječiji plesovi. <p>11. Dječije igre sa pjevanjem i plesanjem: (Voz; Brzo stati u vrstu; Vjetar; Muzička stolica; Berem berem grožđe; Điha, điha; Ide ide patak, Ringe, ringe, raja; Boc, boc, iglicama i slično).</p> <p>12. Brojalice: (Eci, peci, pec; Tašun, tašun, tanana; En, ten, tini; Ide bubamara; Išo medo u dućan; Iš, iš, iš; Pliva patka; Pokraj rijeke; Tiki-taus; Padaj padaj kišice; Ptičica; Riba; Roda; Vrana; Zeko i slično).</p>
<p>Ishodi učenja:</p>	<p>Očekuje se da će studenti/ce nakon odslušanog i položenog predmeta Ritmike i plesa moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samostalno primjeniti svoja stečena znanja, vještine i kompetencije iz ritmike i plesa i plesnih struktura. • Primijeniti osnovne elementarne kretne strukture iz ritmičke gimnastike. • Ovladati osnovnim elementima kompleksne kretne strukture. • Primijeniti osnovne elementarne kretne strukture vježbi sa rekvizitima i bez rekvizita. • Osmisliti ritmičku kompoziciju uz muziku. • Pokazati neke od društvenih i dječijih plesova u praksi i primjenjivati ih u svakodnevnim životnim prilikama i svom slobodnom vremenu. • Primijeniti razne dječije igre sa pjevanjem i plesanjem i brojalice u radu sa djecom predškolskog uzrasta.
<p>Cilj održivog razvoja (SDG):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • COR3 – Zdravlje i blagostanje – Promovirati zdrav život i dobrobit svih ljudi, svih životnih dobi. 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. 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>Metode izvođenja nastave:</p>	<p>Metode rada koje će se koristiti u realizaciji programskih sadržaja iz predmeta Ritmike i plesa su sljedeće:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode prikazivanja motoričkog zadatka/Nastavne metode; 2. Metode učenja;

	<p>3. Metode uvježbavanja; 4. Metode sigurnosti; 5. 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 Ritmika i ples će zavisi 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 Ritmika i ples zavisiće od samih sadržaja i njihovoj primjeni na svakom času.</p>
<p>Metode provjere znanja sa strukturom ocjene:</p>	<p>Ocjena kolegija bit će formirana iz ocjena teorijskog dijela (pismeno i usmeno), aktivnosti studenata i realiziranja sadržaja vježbi iz ritmike i plesa.</p> <ul style="list-style-type: none">• I parcijalna provjera znanja – 7. sedmica – praktično;• I parcijalna provjera znanja - 7. sedmica – teorija;• II parcijalna provjera znanja – 14. sedmica – praktično;• II parcijalna provjera znanja – 14. sedmica – teorija.• Aktivnost studenata (aktivnost studenata na nastavi, interaktivna nastava, dodatni zadaci, seminarski radovi) – 10%.• Parcijalni testovi za provjeru znanja (7. sedmica) I kolokvij – 25%.• Parcijalni testovi za provjeru znanja (14. sedmica) II kolokvij – 25%.• Završni ispit teorija 50%.• Parcijalni test za provjeru znanja iz vježbi (7. sedmica) I kolokvij – 20%.• Parcijalni test za provjeru znanja iz vježbi (14. sedmica) II kolokvij – 20%.• Završni ispit vježbe 40%.• Završni ispit će se obavljati u toku posljednje sedmice nastave ili u prvoj sedmici nakon završene nastave – pismeno i usmeno (teorija), vježbe (praktično). <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>Vježbe:</p> <p>1. Individualno izvođenje kompleksnih kretnih struktura (Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura - Ravnoteže, Fleksibilnosti; Skokovi i poskoci; Okreti i piruete; Akrobatski elementi).</p>

	<p>2. Ritmička kompozicija uz muziku (individualna ili grupna)</p> <ul style="list-style-type: none">• Metodika izvođenja vježbi bez rekvizita - individualna ili grupna kompozicija.• Metodika izvođenja vježbi sa rekvizitima - individualna ili grupna kompozicija . <p>3. Dječiji plesovi (Izvođenje grupnih koreografija).</p> <p>4. Društveni plesovi - u paru.</p> <p>5. Folklor.</p> <p>Ispit se ocjenjuje prema slijedećem kriteriju: 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>
<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. Šebić, L. (2016). <i>Ritmička gimnastika u potrazi za savršenstvom pokreta</i>, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sarajevo. <p>Dopunska:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Šebić, L., Podrug Arapović, M. (2012). <i>Aerobik - Aerobna gimnastika</i>. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.2. Wolf-Cvitak, J. (2004). <i>Ritmička gimnastika</i>. Kugler, Zagreb.3. Furjan-Mandić, G. (2000). <i>Klasifikacija elemenata tehnike u ritmičkoj gimnastici</i> (Doktorska disertacija). Kineziološki fakultet, Zagreb.4. Dopuđa, J. (1977). <i>Narodne igre i plesovi Bosne i Hercegovine</i>. IGRKO „Svjetlost“ OOUR Zavod za udžbenike, Sarajevo.5. Ivanišević, V. (1996). <i>Ritmičko sportska gimnastika</i>. Beograd.6. Oreb, G. (1992). <i>Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica</i>. Doktorska disertacija. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.