



Šifra predmeta: PEF RN 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">• Cilj predmeta je da studenti ovladaju osnovnim programskim sadržajima iz ritmike i plesa.• Prenosjenje osnovnih motoričkih i teorijskih znanja i vještina, te osposobljavanje studenata za samostalnu primjenu programskih sadržaja predmeta u praksi u radu sa učenicima razredne nastave, kao i u sportsko-rekreacijskim aktivnostima.• Prijenos informacija o utjecaju sadržaja predmeta na ukupni psihofizički i socijalni status učenika.• 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. Anatomske i fiziološke osnove kretanja, lokomotorni sistem – aparat za kretanje, povrede koštano-zglobnog sistema, opće karakteristike biopsihosocijalnog razvoja učenika 7-11 godina.2. Razvoj antropološkog statusa učenika primjenom raznovrsnih kinezioloških sadržaja.3. Razvoj ritmičke gimnastike.4. Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura iz ritmičke gimnastike.5. Pravilno držanje tijela, stavovi, korektivne vježbe.6. Metodika izvođenja kompleksnih kretnih struktura.7. Metodika izvođenja vježbi bez rekvizita.8. Metodika izvođenja vježbi sa rekvizitima (vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka)9. Aerobik/aerobna gimnastika i vježbe oblikovanja.10. Metodika izvođenja folklora.11. Metodika izvođenja plesnih struktura.12. Metodika izvođenja društvenih plesova.13. Historijat plesova.14. Tehnika izvođenja dječijih plesova (stav, pozicija stopala, plesni korak, ostali prosti elementi,		

takt, tempo i ritam).

15. Dječije igre sa pjevanjem i plesanjem i 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 primijeniti svoja stečena znanja, vještine i kompetencije iz ritmike i plesa i plesnih struktura u radu sa učenicima razredne nastave; • demonstrirati osnovne elementarne kretne strukture iz ritmičke gimnastike; • ovladati osnovnim elementima kompleksne kretne strukture i prilagoditi ih učenicima razredne nastave; • primijeniti osnovne elementarne kretne strukture vježbi sa rekvizitima i bez rekvizita i prilagoditi ih individualnim mogućnostima i sposobnostima učenika razredne nastave; • primjenjivanjem osnovnih metodičkih principa i metoda rada osmisliti i povezati elemente ritmičke gimnastike u 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 učenicima razredne nastave.
<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.
Metode izvođenja nastave:	<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; 3. Metode uvježbavanja; 4. Metode sigurnosti; 5. Metode nadzora. <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 zavistiti 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 zavistiti će od samih sadržaja i njihovoj primjeni na svakom času.</p>
Metode provjere znanja sa strukturom ocjene:	<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>

Vježbe:

- 1. Individualno izvođenje kompleksnih kretnih struktura**
(Metodika izvođenja elementarnih kretnih struktura - Ravnoteže, Fleksibilnosti; Skokovi i poskoci; Okreti i piruete; Akrobatski elementi).
- 2. Ritmička kompozicija uz muziku (individualna ili grupna)**
 - Metodika izvođenja vježbi bez rekvizita - individualna ili grupna kompozicija.
 - Metodika izvođenja vježbi sa rekvizitima - individualna ili grupna kompozicija .
- 3. Dječiji plesovi**
(Izvođenje grupnih koreografija).
- 4. Društveni plesovi - u paru.**
- 5. Folklor.**

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 procenata).

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 procenata).

Ocjena 5 ili F – ne zadovoljava minimalne uslove, manje od 55 procenata.

Literatura:

Obavezna:

1. Nikšić, E. Mahmutović, I., Rašidagić, F., Mujčić, A. (2015). *Igre sa loptom u funkciji razvoja djeteta*. Pedagoški fakultet Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
2. Nikšić, E., Rašidagić, F., Beganović, E. (2019). *Posturalni poremećaji kod učenika razredne nastave i njihova prevencija i korekcija*. Pedagoški fakultet Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
3. Šebić, L. (2016). *Ritmička gimnastika u potrazi za savršenstvom pokreta*, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sarajevo.

Dopunska:

1. Šebić, L., Podrug Arapović, M. (2012). *Aerobik - Aerobna gimnastika*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
2. Wolf-Cvitak, J. (2004). *Ritmička gimnastika*. Kugler, Zagreb.
3. Furjan-Mandić, G. (2000). *Klasifikacija elemenata tehnike u ritmičkoj gimnastici* (Doktorska disertacija). Kineziološki fakultet, Zagreb.
4. Dopuđa, J. (1977). *Narodne igre i plesovi Bosne i Hercegovine*. IGRKO „Svjetlost“ OOUR Zavod za udžbenike, Sarajevo.
5. Ivanišević, V. (1996). *Ritmičko sportska gimnastika*. Beograd.
6. Oreb, G. (1992). *Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica*. Doktorska disertacija. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.