



UNIVERZITET U SARAJEVU – PEDAGOŠKI FAKULTET
OPIS predmeta

Obrazac SP2

Stranica 1 od 6

Šifra predmeta: PEF EDR 117		Naziv predmeta: Sportske aktivnosti	
Ciklus: I ciklus	Godina: I (prva)	Semestar: II (drugi)	Broj ECTS kredita: 4
Status: Obavezni		Ukupan broj sati: 60 Opciono razraditi distribuciju sati po tipu: sedmično: 4 semestralno: 60 predavanja: 3 predavanja: 45 vježbe: 1 vježbe: 15 Terenski rad: Sportske igre (Safet Zajko); Elementarne kretne navike (na otvorenom prostoru u prirodi); Atletika (Dariva, Kozija ćuprija, Vilsonovo šetalište).	
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 sportskih aktivnosti;• Prenošenje osnovnih motoričkih i teorijskih znanja i vještina, te osposobljavanje studenata za samostalnu primjenu programskih sadržaja predmeta u radu sa učenicima tipičnog i netipičnog razvoja, kao i u svakodnevnom životu u svojim sportsko-rekreacijskim aktivnostima;• Osposobljavanje studenata za prilagođavanje programskih sadržaja predmeta učenicima s teškoćama u razvoju, kao i njihovim individualnim mogućnostima i sposobnostima;• 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: <ul style="list-style-type: none">• Antropološki status učenika tipičnog i netipičnog razvoja (antropološke osobine i antropološke sposobnosti).• Opće karakteristike biopsihosocijalnog razvoja učenika tipičnog i netipičnog razvoja. Pravilna ishrana i prehrabene navike učenika.• Anatomske i fiziološke osnove kretanja.• Lokomotorni sistem – Aparat za kretanje.• Povrede u pojedinim sportskim aktivnostima.		

- Testiranje, mjerenje i evaluacija u sportskim aktivnostima.
- Eurofit baterija testova; Mjerenje motoričkih sposobnosti. Situaciono-motorički testovi. Mjerenje antropometrijskih karakteristika.
- Posturalni poremećaji i tjelesni deformiteti.
- Metode procjenjivanja pravilnog držanja tijela.
- Prevencija i korekcija posturalnih poremećaja i tjelesnih deformiteta.
- Vježbe oblikovanja; Kompleksi vježbi oblikovanja.
- Bazične-motoričke sposobnosti.
- Metodika razvoja bazičnih-motoričkih sposobnosti kroz primjenu raznih vježbi i igara u radu sa učenicima tipičnog i netipičnog razvoja.
- Biotička-motorička znanja (BMZ) - prirodni oblici kretanja.
- Metodička primjena (BMZ) za savladavanje prostora.
- Metodička primjena (BMZ) za savladavanje prepreka.
- Metodička primjena (BMZ) za savladavanje otpora.
- Metodička primjena (BMZ) za manipuliranje objektima.
- Elementarne igre.
- Igre sa loptom u funkciji razvoja djeteta.
- Metode rada/Načini rada sa učenicima s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama.
- Metodika izvođenja sportskih igara: (košarka, odbojka, rukomet, nogomet).
- Pravilna ishrana. Prehrambene navike. Ishrana za određene sportske aktivnosti.
- Metodika izvođenja sportske gimnastike.
- Metodika izvođenja atletsikih disciplina.
- Metodika obučavanja osnovnih elementarnih kretnih navika.
- Primjena kinezioloških sadržaja u radu sa učenicima s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama.
- Daroviti i talentovani učenici. Učenici s teškoćama u razvoju.
- Uključivanje učenika s teškoćama u razvoju u sportske aktivnosti na satu tjelesne kulture.
- Individualizacija rada u nastavi tjelesne kulture za učenike s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama.
- Paraolimpijske igre (zimske i ljetne paraolimpijske igre).

Vježbe:

- Inicijalna, tranzitivna i finalna testiranja, mjerenja i evaluacija u sportskim aktivnostima.
- Eurofit baterija testova:
- Tjelesni razvoj.
- Ocjena motoričkih sposobnosti.
- Mjerenje motoričkih sposobnosti primjenom raznih vrsta testova za njihovu procjenu.
- Situaciono-motorički testovi za procjenu nivoa znanja iz sportskih aktivnosti.

	<ul style="list-style-type: none"> • Mjerenje antropometrijskih karakteristika. • Mjerenje posturalnih poremećaja i tjelesnih deformiteta kod učenika tipičnog i netipičnog razvoja i njihova prevencija i korekcija. • Osnovni pokreti, stavovi u vježbama oblikovanja. • Opće pripremne vježbe - Vježbe oblikovanja. • Vježbe oblikovanja sa osnovnom primjenom u sportskim aktivnostima (kompleksi vježbi oblikovanja). • Vježbe oblikovanja prema posebnom programu – korektivne vježbe. • Primjena vježbi za razvijanje bazičnih-motoričkih sposobnosti (BMS). • Primjena biotičkih-motoričkih znanja/prirodnih oblika kretanja (BMZ). • Elementarne igre (Primjena elementarnih igara u radu sa učenicima tipičnog i netipičnog razvoja). • Primjena raznih vrsta igara sa loptom u funkciji ravoja učenika. • Metodika izvođenja sportskih igara. • Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika iz košarke, odbojke, rukometa i nogometa i primjena igara. • Metodika izvođenja sportske gimnastike. • Metodika izvođenja atletsikih disciplina. • Metodika učenja plivanja. • Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika (na otvorenom prostoru u prirodi).
<p>Ishodi učenja:</p>	<p>Očekuje se da će studenti/ce nakon odslušanog modula i položenog ispita moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samostalno primijeniti svoja stečena znanja, vještine i kompetencije iz sportskih aktivnosti u radu sa učenicima tipičnog i netipičnog razvoja, kao i u svakodnevnim životnim prilikama i svom slobodnom vremenu. • Prepoznati utjecaj pojedinih vježbi na određene grupe mišića. • Izvršiti testiranja, mjerenja i evaluaciju bazičnih-motoričkih sposobnosti, antropometrijskih/morfoloških karakteristika i situaciono-motoričkih sposobnosti. • Prepoznati učenike sa posturalnim poremećajima i tjelesnim deformitetima i primijeniti neke od metoda procjenjivanja pravilnog držanja tijela. • Primijeniti i demonstrirati neke korektivne vježbe za prevenciju i korekciju posturalnih poremećaja i tjelesnih deformiteta. • Demonstrirati vježbe oblikovanja/opće pripremne vježbe, te ih primjenjivati u praksi, kao i u sportu i rekreaciji prilikom primjene raznih sportskih aktivnosti. • Primijeniti i demonstrirati biotička motorička znanja/prirodne oblike kretanja (BMZ). • Primijeniti i demonstrirati elementarne igare za učenike tipičnog i netipičnog razvoja.

	<ul style="list-style-type: none"> • Primijeniti i demonstrirati razne vrste igara sa loptom u funkciji razvoja učenika tipičnog i netipičnog razvoja. • Primijeniti različite principe kretanja na razvoj motoričkih sposobnosti i usvajanje specifičnih motoričkih znanja i vještina. • Demonstrirati osnove tehnika nekih ekipnih i individualnih sportova i primijeniti njihova pravila u rekreaciji. • Demonstrirati osnovne elementarne kretne navike i primijeniti ih u praksi, kao i u svom svakodnevnom životu. • Orijentirati se u prirodi temeljem mapa, planova i markacija. • Primijeniti odgovarajuće kineziološke sadržaje u radu sa učenicima s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama. • Prilagoditi kineziološke sadržaje učenicima s teškoćama u razvoju na satu tjelesne kulture. • Primijeniti individualizirani rad na nastavi tjelesne kulture u radu sa učenicima s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama. • Utvrditi sposobnosti i mogućnosti svakog pojedinca kao i njihov faktor ograničenja za izvođenje određene kineziološke aktivnosti. • Kreirati sebi aktivni odmor. • Prezentirati tolerantnost, radne navike i samodisciplinu. • Utjecati na podizanje radne sposobnosti i efikasnosti sticanjem navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja. • Primijeniti određena teorijska i praktična znanja 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 sportskih aktivnosti smanjiti štetnu upotrebu alkohola, opojnih droga, upotrebu lijekova... Smanjiti broj smrtnosti koje nastaju od raznih bolesti promoviranjem zdravog načina života kroz primjenu raznih sportskih aktivnosti. • 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 Sportske aktivnosti 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 Sportske aktivnosti će zavisiti od primjene metoda rada. Transformacija dimenzija antropološkog statusa svakog pojedinog studenata ovisi i o uspješnosti korištanja načina rada u realizaciji propisanih programskih sadržaja. Koja će se i kada od ovih metoda rada koristiti u realizaciji programskih sadržaja iz predmeta Sportskih aktivnosti zavisit će od samih sadržaja i njihovoj primjeni na svakom času.</p>
<p>Metode provjere znanja sa strukturom ocjene:</p>	<p>Ocjena će biti formirana iz ocjena teorijskog dijela ispita (pismeno i usmeno) i realiziranja sadržaja vježbi iz predmeta Sportske aktivnosti (praktično).</p> <p>Praćenje rada i provjere znanja vrše se tokom realizacije nastavnog programa:</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>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).

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. Kazazović, E. (2013). <i>Testiranje, mjerenje i evaluacija u tjelesnom odgoju i sportu</i>. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. <p>Dopunska:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bešović, M. (2011). <i>Kineziološka metodika u edukaciji</i> (I i II) dio. Bosanska riječ, Sarajevo. 2. Hadžikadunić, M., Mađarević, M. (2004). <i>Metodika nastave tjelesnog odgoja sa osnovama fiziologije tjelesnog vježbanja</i>. Pedagoški fakultet Univerziteta u Zenici, Zenica. 3. Hmjelovjec, I. (1999). <i>Sportska gimnastika</i>. Fakultet za sport Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. 4. Mirvić, E. (2015). <i>Plivanje</i>. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. 5. Nurković, N. (2003). <i>Skijanje – biomehanički principi</i>. Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo. 6. Rašidagić, F. (2012). <i>Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja</i>. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. 7. Smailović, N. (1998). <i>Atletika</i>. Atletski savez Bosne i Hercegovine, Sarajevo. 8. 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. 1. Taljić, I. (2019). <i>Ishrana školske djece i adolescenata</i>. Centar za interdisciplinarnu studije Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.