



UNIVERZITET U SARAJEVU – PEDAGOŠKI FAKULTET
OPIS predmeta

Obrazac SP2

Stranica 1 od 6

Šifra predmeta: PEF PO 117		Naziv predmeta: Sportske aktivnosti	
Ciklus: I ciklus	Godina: I (prva)	Semestar: II (drugi)	Broj ECTS kredita: 2
Status: Izborni		Ukupan broj sati: 30 Opciono razraditi distribuciju sati po tipu: Predavanja 15 Vježbe 15 Seminar Terenski rad: <ul style="list-style-type: none">• <u>Sportske igre (Safet Zajko);</u>• <u>Elementarne kretne navike (na otvorenom prostoru u prirodi);</u>• <u>Atletika (Dariva, Kozija ćuprija, Vilsonovo šetalište).</u>	
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 praksi, kao i u svakodnevnom životu u svojim sportsko-rekreacijskim aktivnostima.• Prijenos informacija o utjecaju sadržaja predmeta na antropološki status djece.• 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 djece: (antropološke osobine i antropološke sposobnosti);• Anatomske i fiziološke osnove kretanja;• Lokomotorni sistem – Aparat za kretanje;• Povrede u pojedinim sportskim aktivnostima; Postura;• Opće pripremne vježbe – Vježbe oblikovanja;• Terminologija objašnjenja pokreta i stavova u vježbama oblikovanja, Imenovanje pokreta u vježbama oblikovanja;• Biotička-motorička znanja (BMZ) – prirodni oblici kretanja;• Elementarne igre;• Igre sa loptom u funkciji pravilnog rasta i razvoja djece predškolskog uzrasta;• Metodika izvođenja sportskih igara:		

	<p>(košarka, odbojka, rukomet, nogomet);</p> <ul style="list-style-type: none">• Pravilna ishrana; Prehrambene navike; Ishrana za određene sportske aktivnosti;• Testiranje, mjerenje i evaluacija u sportskim aktivnostima;• Metodika izvođenja sportske gimnastike;• Metodika izvođenja atletsikih disciplina;• Metodika obučavanja osnovnih elementarnih kretnih navika. <p>Vježbe:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 djecom predškolskog uzrasta);• Primjena raznih vrsta igara sa loptom u funkciji ravoja djece predškolskog uzrasta;• Metodika izvođenja sportskih igara;• Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika iz košarke, odbojke, rukometa i nogometa;• Metodika izvođenja sportske gimnastike;• Metodika izvođenja atletsikih disciplina;• Metodika učenja plivanja;• Metodika izvođenja elementarnih kretnih navika (na otvorenom prostoru u prirodi); <p>Testiranje, mjerenje i evaluacija u sportskim aktivnostima.</p>
<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 praksi, kao i u svakodnevnim životnim prilikama i svom slobodnom vremenu;• Prepoznati utjecaj pojedinih vježbi na određene grupe mišića;• Demonstrirati vježbe oblikovanja/opće pripremne vježbe, te ih primjenjivati u praksi, kao i u sportu i rekreaciji prilikom primjene raznih sportskih aktivnosti;• Primijeniti različite principe kretanja na razvoj motoričkih sposobnosti i usvajanje specifičnih motoričkih znanja i vještina;• Primijeniti biotička motorička znanja/prirodne oblike kretanja;• Primijeniti i demonstrirati veliki broj elementarnih igara za djecu predškolskog uzrasta;• Primijeniti razne vrste igara sa loptom u funkciji razvoja djeteta;

	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrirati osnove tehnika nekih ekipnih i individualnih sportova (košarka, odbojka, rukomet, nogomet, sportska gimnastika, atletika); • Primijeniti pravila ekipnih i individualnih sportova u rekreaciji; • Demonstrirati osnovne elementarne kretne navike i primijeniti ih u svom svakodnevnom životu; • Orijentirati se u prirodi temeljem mapa, planova i markacija; • Izvršiti testiranja, mjerenja i evaluaciju; • Utjecati na podizanje radne sposobnosti i efikasnosti sticanjem navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja; • Kreirati sebi aktivni odmor; • Prezentirati tolerantnost, radne navike i samodisciplinu; • 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; 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 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</p>

	<p>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 kolegija bit će formirana iz ocjena teorijskog dijela (pismeno i usmeno), aktivnosti studenata i realiziranja sadržaja vježbi iz sportskih aktivnosti.</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). • 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). *Posturalni poremećaji kod učenika razredne nastave i njihova prevencija i korekcija*. Pedagoški fakultet Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.

Dopunska:

1. Bešović, M. (2011). *Kineziološka metodika u edukaciji (I i II) dio*. Bosanska riječ, Sarajevo.
2. Hadžikadunić, M., Mađarević, M. (2004). *Metodika nastave tjelesnog odgoja sa osnovama fiziologije tjelesnog vježbanja*. Pedagoški fakultet Univerziteta u Zenici, Zenica.
3. Hmjelovjec, I. (1999). *Sportska gimnastika*. Fakultet za sport Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
4. Kazazović, E. (2013). *Testiranje, mjerenje i evaluacija u tjelesnom odgoju i sportu*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
5. Mirvić, E. (2015). *Plivanje*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
6. Nurković, N. (2003). *Skijanje – biomehanički principi*. Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo.
7. Rašidagić, F. (2012). *Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
8. Smailović, N. (1998). *Atletika*. Atletski savez Bosne i Hercegovine, Sarajevo.
9. Tabaković, M., Atiković, A., Turković, S. (2014). *Vježbe oblikovanja sa osnovnom primjenom u gimnastici*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
1. Taljić, I. (2019). *Ishrana školske djece i adolescenata*. Centar za interdisciplinarnu studije Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo. *edukaciji (I i II) dio*. Bosanska riječ, Sarajevo.
2. Hadžikadunić, M., Mađarević, M. (2004). *Metodika nastave tjelesnog odgoja sa osnovama fiziologije tjelesnog vježbanja*. Pedagoški fakultet Univerziteta u Zenici, Zenica.
3. Hmjelovjec, I. (1999). *Sportska gimnastika*. Fakultet za sport Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
4. Kazazović, E. (2013). *Testiranje, mjerenje i evaluacija u tjelesnom odgoju i sportu*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
5. Mirvić, E. (2015). *Plivanje*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
6. Nurković, N. (2003). *Skijanje – biomehanički principi*. Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo.
7. Rašidagić, F. (2012). *Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.
8. Smailović, N. (1998). *Atletika*. Atletski savez Bosne i Hercegovine, Sarajevo.
9. Tabaković, M., Atiković, A., Turković, S. (2014). *Vježbe oblikovanja sa osnovnom primjenom u gimnastici*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.

10. Taljić, I. (2019). *Ishrana školske djece i adolescenata*. Centar za interdisciplinarne studije Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo.