



<b>Šifra predmeta:</b> PEF PRO 216	<b>Naziv predmeta: TJELESNA KULTURA</b>		
<b>Ciklus: I</b>	<b>Godina: II</b>	<b>Semestar: IV</b>	<b>Broj ECTS kredita: 5</b>
<b>Status: Obavezan</b>		<b>Ukupan broj kontakt sati: 60</b>  Predavanja 45 Vježbe 15	
<b>Učesnici u nastavi</b>			
<b>Preduslov za upis:</b>	Nema		
<b>Cilj (ciljevi) predmeta:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Upoznavanje sa teorijskim osnovama tjelesne kulture</li><li>✓ Upoznavanje sa funkcijama tjelesne kulture</li><li>✓ Upoznavanje sa sredstvima koja se primjenjuju u tjelesnoj kulturi</li><li>✓ Upoznavanje sa zakonitostima I fiziologijom vježbanja u tjelesnoj kulturi</li><li>✓ Upoznavanje sa motoričkim umjećem I motoričkim navikama</li><li>✓ Upoznavanje sa procesima planiranja I programiranja u tjelesnoj kulturi</li></ul>		
<b>Tematske jedinice:</b>	<p><b>PREDAVANJA</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Teorijske osnove tjelesne kulture<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pojam teorije tjelesne kulture</li><li>➤ Izvori teorijskih saznanja</li><li>➤ Izvori tjelesne kulture</li></ul></li><li>Funkcijetjelesne kulture.<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pojam i svojstva funkcija tjelesne kulture</li><li>➤ Funkcije aktivne životne perspektive</li><li>➤ Funkcije kretne perspektive</li><li>➤ Funkcije scijalne perspektive</li></ul></li><li>2. Tjelesna kultura u sistemu nauka<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Veze tjelesne kulture sa drugim naukama</li><li>➤ Odnosi tjelesne kulture sa drugim naukama</li><li>➤ Značaj tjelesne kulture u drugim naukama</li></ul></li><li>3. Prirodno naučne pretpostavke tjelesne kulture<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tjelesna kultura i tjelesni razvoj</li><li>➤ Tjelesna kultura i intelektualni razvoj</li><li>➤ Tjelesna kultura i zdravlje</li><li>➤ Tjelesna kultura i socijalizovanje ličnosti</li></ul></li><li>4. Metodološke osnove tjelesne kulture</li></ol>		

- Metode prikupljanja podataka,
  - Metode izbor uzorka i ispitanika,
  - Metode mjerenja podataka i
  - Metode obrade podataka.
- elesna kultura u ontogenetskom razvoju djeteta
- Osnovne zakonitosti biološkog rasta i razvoja
  - Opšte karakteristike djece u predškolskom uzrastu
  - Bio-psiho-socijalne potrebe djece predškolskog uzrasta
6. Sredstva u tjelesnoj kulturi
- Igra/ tjelesna aktivnost kao osnovno sredstvo tjelesne kulture
  - Prirodni faktori kao dopunska sredstva tjelesne kulture
  - Objekti, sprave i rekviziti kao pomoćna sredstva tjelesne kulture
  - Tjelesno vježbanje i vježbe kao sredstvo prevencije, terapije i rehabilitacije
7. I parcijalna provjera znanja
8. Tjelesna kultura u sistemu odgoja i obrazovanja
- Mjesto i uloga tjelesne kulture kao pedagoškog procesa
  - Uži i širi smisao tjelesne kulture
  - Tjelesna kultura kao dio odgoja i obrazovanja
  - Cilj i zadaci tjelesne kulture
9. Opće zakonitosti funkcioniranja organizma djece predškolskog uzrasta
- Lokomotorni sistem (osteologija, syndesmologija, myologija)
  - Biotička motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori
  - Sistem za kretanje: mišićna kontrakcija, energetske procese tokom mišićne aktivnosti i oporavka
10. Zakonitosti u procesu tjelesnog vježbanja predškolske djece
- Definisane pojma zakonitosti u procesu tjelesnog vježbanja
  - Prirodne zakonitosti vježbanja
  - Kretanje kao faktor filogenetskog i ontogenetskog razvoja
  - Utjecaj tjelesnog vježbanja na organizam djece predškolskog uzrasta
11. Osnovne metode u tjelesnom vježbanju
- Metode poučavanja-obučavanja
  - Metode uvježbavanja- treniranja
  - Metode provjeravanja – evaluacije
  - Oblici rada u tjelesnoj kulturi
12. Osnovni oblici motoričkog ispoljavanja djece

predškolskog uzrasta

- Snaga (pojmovi, faktori, adaptacijske promjene)
- Brzina (oblici, faktori, utjecaj vježbanja)
- Izdržljivost (oblici, faktori, utjecaj vježbanja)
- Fleksibilnost (oblici, stretching, utjecaj vježbanja)
- Koordinacija (pojmovi, razvoj, utjecaj vježbanja)

Sticanje motoričkih umijeća i navika kod djece predškolskog uzrasta

- Definisane osnovnih pojmova
- Metodski postupak prilikom učenja vježbe
- Metodski postupak prilikom uvježbavanja vježbe

13. Osnovni organizacioni oblici rada u tjelesnoj kulturi

- Jutarnje vježbanje
- Usmjereni motorički aktivnosti
  - Korektivnog vježbanja
- Slobodno vrijeme i aktivni odmor
- Izleti, ljetovanje i zimovanja
- Takmičenje u tjelesnom odgoju
- Javni nastupi

14. Planiranje i programiranje u tjelesnoj kulturi

- Osnovne etape i principi planiranja u tjelesnoj kulturi
- Osnovni zahtjevi i etape programiranja u tjelesnoj kulturi

15. II parcijalna provjera znanja

VJEŽBE:

1. Upoznavanje sa metodičko organizacijskim oblicima rada
2. Puzanje, kotrljanje, valjanje kao sredstvo razvoja motoričkog potencijala predškolske djece
3. Hodanje i trčanje kao sredstvo razvoja motoričkog potencijala predškolske djece
4. Poskoci i skokovi kao sredstvo razvoja motoričkog potencijala predškolske djece
5. Vučenje i bacanje kao sredstvo razvoja motoričkog potencijala predškolske djece
6. Dizanje i nošenje kao sredstvo razvoja motoričkog potencijala predškolske djece

I PARCIJALNA PROVJERA ZNANJA

7. Upotreba vježbi oblikovanja u procesu tjelesnog vježbanja
8. Vježbe sa partnerom
9. Upotreba poligona prepreka za razvoj motoričkih sposobnosti
10. Rad na stanicama u cilju razvoja motoričkih sposobnosti
11. Upotreba elementarnih igara u procesu tjelesnog vježbanja
12. Upotreba sportskih igara za razvoj motoričkih sposobnosti

	<p>13. II PARCIJALNA PROVJERA ZNANJA 14. ZAVRŠNI ISPIT</p>
<b>Ishodi učenja:</b>	<p><b>Znanje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Poznavanje organizacije aktivnosti usmjerene na učenje kretnih aktivnosti i razvoj motoričkog potencijala djece predškolskog uzrasta</li> <li>✓ Imaju vještine potrebne za prikupljanje i interpretaciju relevantnih podataka iz procesa dinamike biološkog rasta i razvoja predškolske djece i stvaranje zaključaka koji uključuju relevantne stručne teme.</li> </ul> <p><b>Vještine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mogu primjeniti znanja i vještine teoretskih spoznaja u praktičnom djelovanju.</li> <li>✓ Imaju znanje i razumijevanje za posebnosti tjelesnog razvoja djeteta temeljenim na bio-psiho-socialnim zakonitostima rasta i razvoja i razvili su vještine učenja potrebne za cjeloživotno učenje.</li> <li>✓ Mogu primjeniti znanja i razumijevanja koja se tiču potreba djece da kroz formu tjelesnih aktivnosti djeluju na svestraniji, potpuniji i raznovrsniji razvoj.</li> <li>✓ Mogu primijeniti znanje i razumijevanje na način karakterističan za tjelesne aktivnosti u vrtićima i imaju kompetencije koje im omogućuju rješavanje problema u području razvoja motoričkih sposobnosti.</li> </ul> <p><b>Kompetencije:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Poznavanje strukture pokreta, poznavanje prirodnih oblika kretanja I njihove uloge u procesu rasta I razvoja</li> <li>✓ Poznavanje motričkog znanja I motoričkog umjeća predškolske djece</li> <li>✓ Imaju kompetencija koje im omogućavaju primjenu elementarnih igara za razvoj motoričkih sposobnosti kod djece</li> </ul>
<b>Cilj održivog razvoja (SDG):</b>	SDG3 – SDG4
<b>Metode izvođenja nastave:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Metoda razgovora</li> <li>✓ Metoda praktičnog vježbanja</li> <li>✓ Sintetička metoda</li> <li>✓ Analitička metoda</li> </ul>
<b>Metode provjere znanja sa strukturom ocjene:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ I parcijalna provjera znanja-praktično 10 bodova,</li> <li>✓ I parcijalna provjera znanja- teorijski-pismeno 25 bodova,</li> <li>✓ II Pracijalna provjera znanja-praktično 10 bodova,</li> <li>✓ II Parcijalna provjera znanja-teorijski- pismeno 25 bodova,</li> </ul>

	<p>✓ Završni ispit- usmeno,pismeno, praktično 30. Konačna ocjena određena je bodovnom skalom prema Statutu UNSA (Br 01-14-35/23) Član 184.,kako slijedi: -ocjena 10 ili A – izuzetan uspjeh u postizanju ishoda učenja, bez grešaka ili sa neznatnim greškama (između 95 i 100 bodova), -ocjena 9 ili B – uspjeh iznad prosjeka u postizanju ishoda učenja, sa ponekom greškom (između 85 i 94 boda), -ocjena 8 ili C – prosječan u postizanju ishoda učenja, ali sa primjetnim greškama (između 75 i 84 boda), -ocjena 7 ili D – općenito dobar u postizanju ishoda učenja, ali sa značajnijim nedostacima (između 65 i 74 boda), -ocjena 6 ili E – zadovoljava minimalne uvjete u postizanju ishoda učenja (između 56 i 64 boda), -ocjena 5 ili F – ne zadovoljava minimalne uvjete (manje od 55 bodova).</p>
<b>Literatura:</b>	<p>Obavezna:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rašidagić Faris, Manić Gordana, Mahmutović Indira: Metodika tjelesnog odgoja i sporta.Univerzitetski udžbenik. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja (2016).</li><li>2. Obrazovne tehnologije u kineziologiji, Imamović,Dž., Rašidagić. F., Mahmutović, i. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Univerzitet u Sarajevu, 2019. Sarajevo</li><li>3. Skender i sar. (2010) Osnove kretanja u sportu, Univerzitetska knjiga, Pedagoški fakultet, Bihać</li><li>4. Zdravko Kosinac: Motoričko-morfološki i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi. Sveučilište u Zadru</li><li>5. Baćanac, Lj., Radovanović, I. (2005). Vaspitanje kroz sport. Beograd: Učiteljski fakultet.</li><li>6. Šoš, H., Rađo, I. (1998). Mjerenje u kineziologiji. Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo.</li></ol> <p>Dopunska:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Nikšić Elvira, Rašidagić Faris, Mahmutović Indira, Mujkić Adis: Igre s loptom u funkciji razvoja djeteta. Pedagoški fakultet Sarajevo (2015)</li><li>2. Nemeć Predrag, Vesna Nemeć, Elementarne igre i njihova primjena, Beograd, 2009</li><li>3. Biberović, A., Mačković, S., Mulabećirović, M. (2006). Tjelesna edukacija i sport. Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli.</li><li>4. Smajić, M., Turković, S. (2001). Opšta teorija sporta. Sarajevo : Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu</li></ol>