

PLAN IZVOĐENJA NASTAVE – LJETNI SEMESTAR 2024/25.

Odsjek/studijski program: Tjelesni odgoj i sport

I godina - II semestar

Rb	Predmet	P	V	Nastavnik	Saradnik
1.	Opća i razvojna psihologija	4	0	Doc. dr. Amela Mujagić	---
2.	Informatika	1	2	Prof. dr. Jasna Hamzabegović	Admir Kurtanović, v.as.
3.	Pedagogija sporta	2	2	Prof. dr. Šejla Bjelopoljak (2PN)	Arijana Midžić, v. as. (2PN)
4.	Osnovna motorika	2	2	Prof. dr. Nijaz Skender	Anes Nuspahić, as.
5.	Biomehanika	2	1	Doc. dr. Dejan Šumar	Doc. dr. Natalija Kurtović (1PN)
6.	Teorija i metodika plivanja I	2	2	Doc. dr. Ernest Šabić	Amir Džaferović, v. as. (2PN)
7.	Atletika I	2	2	doc. dr. Amela Balić	doc. dr. Amela Balić

III godina - VI semestar

Rb	Predmet	P	V	Nastavnik	Saradnik
1.	Sportska gimnastika 2	2	2	Doc. dr. Ernest Šabić	Džana Ramić-Kovačević, as.
2.	Nogomet	2	3	Prof. dr. Naim Čeleš	Doc. dr. Dejan Šumar (3PN)
3.	Sportska rekreacija	2	3	Doc. dr. Natalija Kurtović	Amir Džaferović, v. as.
4.	Borilački sportovi	2	2	Doc. dr. Dejan Šumar	Džana Ramić-Kovačević, as.
5.	Psihologija sporta	2	2	Doc. dr. Amela Mujagić (2PN)	Arijana Midžić, v. as.
6.	Judo	1	2	Doc. dr. Dejan Šumar	Džana Ramić-Kovačević, as.

IV godina - VIII semestar

Rb	Predmet	P	V	Nastavnik	Saradnik
1.	Metodika nastave TIZO II	2	4	Prof. dr. Nijaz Skender	Anes Nuspahić, as.
2.	Tenis i stoni tenis	2	3	Prof. dr. Naim Čeleš	Amir Džaferović, v. as. (1N + 2PN)
3.	Kineziometrija	2	4	doc. dr. Adnan Ademović	Amir Džaferović, v. as.
4.	Razni sportovi	2	3	Prof. dr. Naim Čeleš	Doc. dr. Dejan Šumar (3PN)
5.	Odbojka II	1	2	Doc. dr. Dejan Šumar	

OBRAZAC SILABUSA NASTAVNOG PREDMETA

Opća i razvojna psihologija

Puni naziv predmeta:	<i>Opća i razvojna psihologija</i>																
Šifra predmeta:	<i>PDF-ZP-24-04</i>																
Nivo predmeta/BH ciklus:	<i>I ciklus</i>																
Godina studija:	<i>1.godina</i>																
Semestar:	<i>2.semestar</i>																
ECTS bodovna vrijednost:	<i>4</i>																
Radno opterećenje studenta:	<p><i>Za cijeli semestar:</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Predavanja</i></th> <th><i>Vježbe / Praktična obuka</i></th> <th><i>npr. seminar</i></th> <th><i>npr. projekt</i></th> <th><i>Samostalno učenje</i></th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td align="center">60</td> <td align="center">0</td> <td></td> <td></td> <td align="center">40</td> <td align="center">100</td> </tr> </tbody> </table>					<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>npr. seminar</i>	<i>npr. projekt</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL	60	0			40	100
<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>npr. seminar</i>	<i>npr. projekt</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL												
60	0			40	100												
Voditelj predmeta:																	
Kontakt detalji:	Kancelarija:	<i>1 kat</i>	e-mail:	<i>mujagicamela@gmail.com</i>													
	Termini za konsultacije:	<i>Utorak, 9-11</i>	Tel: -														
	<i>as.</i>																
	Kancelarija:	-	E-mail: -														
	Termini za konsultacije:	-	Tel: -														
Matični studijski program/odsjek:	-																
Status predmeta:	<i>Obavezni</i>																
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	-																
Datum ovjere:	-																
Ciljevi predmeta:	<p>Upoznati studente sa znanstvenim pristupom i spoznajama u području zakonitosti psihičkih procesa i ponašanja te kognitivnog i socioemocionalnog razvoja. Osposobiti studente za valjano prosuđivanje znanstvene utemeljenosti modela i informacija o psihičkim procesima, osobinama, ponašanju i razvoju. Poticati korištenje naučenih koncepata, principa i teorija u svrhu promišljanja i razumijevanja vlastitog i tuđeg ponašanja i razvoja.</p>																
Ishodi učenja:	<p>Opisati osnovne načine dolaženja do spoznaja u akademskoj psihologiji i ograničenja dostupne metodologije istraživanja Objasniti ključne koncepte, principe i zakonitosti u području kognitivnih, emocionalnih i motivacijskih procesa, individualnih razlika i ponašanja. Analizirati i usporediti razvojne karakteristike djece i adolescenata u kognitivnom, emocionalnom i socijalnom području razvoja. Identificirati faktore koji mogu (ne)povoljno djelovati na optimalan razvoj te prepoznati odstupanja od normativnog razvoja.</p>																
Indikativni sadržaj predmeta:	<p>Psihologija kao empirijska nauka, znanstveni vs. neznanstveni pristup tumačenju psihičkih fenomena i ponašanja; Zakonitosti psihičkih procesa – osjeti i percepcija, pažnja, pamćenje, mišljenje, motivacijski procesi, emocionalni procesi. Individualne razlike i ponašanje: osobine ličnosti i sposobnosti. Ponašanje u socijalnom kontekstu; Periodizacija i područja razvoja; Biološki i okolinski kontekst razvoja; Kognitivni i socio-emocionalni razvoj u djetinjstvu i adolescenciji.</p>																
Metode nastave i učenja:																	
Način i termin provjere znanja:			<table border="1"> <thead> <tr> <th>Način provjere</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>1. kolokvij</i></td> <td align="center"><i>30</i></td> </tr> <tr> <td><i>2. kolokvij</i></td> <td align="center"><i>30</i></td> </tr> <tr> <td><i>Zadaće</i></td> <td align="center"><i>30</i></td> </tr> </tbody> </table>	Način provjere	%	<i>1. kolokvij</i>	<i>30</i>	<i>2. kolokvij</i>	<i>30</i>	<i>Zadaće</i>	<i>30</i>						
Način provjere	%																
<i>1. kolokvij</i>	<i>30</i>																
<i>2. kolokvij</i>	<i>30</i>																
<i>Zadaće</i>	<i>30</i>																

	Završni ispit	10
Objašnjenje načina provjere znanja:	<p>U toku semestra organiziraju se dvije provjere znanja (u 8. i 15. sedmici semestra). Prvi kolokvij podrazumijeva provjeru znanja iz prvih 7 nastavnih tema (opća psihologija), a drugi kolokvij iz preostalih nastavnih tema (razvojna psihologija). Ove pismene provjere znanja uključuju zadatke objektivnog tipa i zadatke esejskog tipa, a zahvaćaju razine prepoznavanja, reprodukcije, razumijevanja, analize i evaluacije informacija osmišljene tako da omogućuju provjeru razine dostizanja predviđenih ishoda učenja.</p> <p>Kriterij za prolaz na ovim provjerama znanja je 60 % od ukupnog broja bodova.</p> <p>U toku semestra, studenti će dobivati i zadaće na kojima mogu osvojiti 30 bodova.</p> <p>Završni ispit je usmeni, a za izlazak na završni ispit studenti moraju ostvariti minimum 50 bodova u toku semestra.</p>	
Obavezna literatura:	<p>Smith, E.E., Nolen-Hoeksema, S., Frederickson, B.L., Loftus, G.R., Bem, D.J., Maren, S. (2007). <i>Atkinson / Hilgard Uvod u psihologiju</i>. Jastrebarsko: Naklada Slap (Odabrana poglavlja)</p> <p>Berk, L. E. (2008). <i>Psihologija cjeloživotnog razvoja</i>. Jastrebarsko: Naklada Slap. (Odabrana poglavlja)</p>	
Preporučena literatura:	<p>Hock, R.R. (2004). <i>Četrdeset znanstvenih studija koje su promijenile psihologiju</i>. Jastrebrsko: Naklada Slap</p> <p>Tonković Grabovac, M., Mikac, U., & Vukasović Hlupić, T., eds. (2015). <i>PsihoFESTologija: Ovo nije samo još jedna knjiga iz popularne psihologije</i>. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>http://darhiv.ffzg.unizg.hr/id/eprint/5233/1/Psihofestologija.pdf</p> <p>Salkičević, S., Huić, A., Parmač Kovačić, M., & Rebernjak, B., eds. (2017). <i>PsihoFESTologija 2 – psihologijska znanost na popularan način</i>. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>http://darhiv.ffzg.unizg.hr/id/eprint/8475/</p>	
Značajne napomene:	-	
Osiguranje kvaliteta:	<p><i>Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima</i></p>	

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	25.2.	Psihologija – određene područja, položaj unutar NPP, odnos prema bliskim područjima Psihologija kao empirijska znanost – putevi spoznaje	Područje psihologije, akademska psihologija kao znanstvena disciplina, kratki pregled razvoja područja, psihologija danas, teorijske i primijenjene psihologijske discipline; psihologija kao empirijska znanost, metode istraživanja u psihologiji			<i>Smith et al. (2007)</i> <i>Hock (2004)</i>	definira područje psihologije i razumije granice psihologije u odnosu druga znanstvena i neznanstvena područja odredi područja djelovanja nekoliko temeljnih i primijenjenih psihologijskih disciplina pojasni razlike znanstvenog i neznanstvenog pristupa razumijevanju psihičkih fenomena navede i prepozna osnovne karakteristike najčešće korištenih metoda istraživanja u psihologiji prepoznaje (ne)ispravne tvrdnje proizašle iz istraživanja ovisno o korištenoj metodi
2.	4.3.	Osjeti i percepcija – prvi kontakt sa okolinom Pažnja i percepcija	Osjeti – određene, modaliteti, neke zakonitosti; osjeti bez percepcije; percepcija – više od skupa osjeta; intermodalna percepcija; objektivne zakonitosti percepcije; subjektivni faktori percepcije; percepcija kao interpretacija informacija Pažnja kao selektivni i kontrolni proces; podijeljena pažnja; sljepoća zbog nepažnje vs. sljepoća na promjene; procesiranje odozdo prema gore i odozgo prema dolje, propusti u pažnji i efekti na percepciju			<i>Smith et al. (2007)</i>	Definira fenomen osjeta i navede različite osjetne modalitete Prepozna zakonitosti osjeta i navede primjere zakonitosti u različitim osjetnim modalitetima Objasni neke od objektivnih zakonitosti (vidne) percepcije Objasni djelovanje subjektivnih faktora percepcije i navede primjere istraživanja u ovom području Pojasni ulogu pažnje u procesu percepcije Navede osnovne karakteristike pažnje Definira najčešće propuste u pažnji Objasni posljedice propusta u pažnji
3.	11.3.	Pamćenje kao procesiranje informacija	Pamćenje – model procesiranja informacija, senzoričko, kratkoročno/radno, dugoročno pamćenje; pohrana informacija, kodiranje, pronalaženje; zaboravljanje; implicitno i eksplicitno pamćenje; pamćenje i propusti u pamćenju			<i>Smith et al. (2007)</i>	Opiše pamćenje prema modelu obrade informacija Objasni karakteristike pojedinih faza pamćenja Navede različite načine pohrane informacija Objasni vezu između načina pohrane, kodiranja i pronalaženja informacija Prepozna različite vrste informacija u

							dugoročnom pamćenju
4.	18.3.	Konstruktivna i rekonstruktivna priroda pamćenja	Konstruktivna i rekonstruktivna priroda pamćenja – ključna istraživanja i nalazi; ovisnost pamćenja o kontekstu i stanju; zanimljivosti iz svijeta pamćenja – blic pamćenje; efekti emocija na proces pamćenja; Demonstracija efekta konteksta na proces pamćenja			<i>Smith et al. (2007)</i> + <i>Psihofestologija</i>	Objasni procese koji mogu dovesti do iskrivljenih sjećanja Obrazloži efekte konteksta i psihičkog stanja na proces pamćenja
5.	25.3.	Mišljenje – proces rješavanja problema	Mišljenje kao proces rješavanja problema; strategije rješavanja problema, stručnjaci vs. početnici u rješavanju problema; problemi s rješavanjem problema. Demonstracija djelovanja heuristika u zaključivanju, mentalnog seta i funkcionalne fiksiranosti			<i>Smith et al. (2007)</i> + <i>Psihofestologija</i>	Identificira uspješnije i manje uspješne strategije rješavanja problema Prepozna situacije u kojima je moguće nepovoljno djelovanje mentalnog seta na rješavanje problema Razumije i obrazloži kako heuristici mogu voditi pogrešnim zaključcima, rješenjima i kognitivnim pristranostima
6.	1.4.	Emocionalni procesi	Emocije kao složeni proces; kognitivne procjene i emocije, emocionalne reakcije, reakcije na emocije; Reakcije na emocije i samoregulacija emocija			<i>Smith et al. (2007)</i> + <i>Psihofestologija</i>	Pokaže razumijevanje složenosti emocionalnih procesa Objasni veze kognitivnih procjena i emocionalnih doživljaja Razlikuje više i manje uspješne načine regulacije emocija Pokaže razumijevanje složene veze između motiva i ponašanja
7.	8.4.	Motivacijski procesi	Motivacija i motivi, odnos motiva i ponašanja, motivacijski ciklus; teorije motivacije i klasifikacije motiva; Prepreke u zadovoljavanju motiva; frustracija i osobni konflikti			<i>Smith et al. (2007)</i> + <i>Psihofestologija</i>	Pojasni motivacijski ciklus Navede osnovne vrste prepreka u motivacijskom ciklusu i pojasni ih kroz primjere Objasni stanje frustracije i navede najčešće oblike reakcija na frustraciju
8.	15.4.	Individualne razlike (ličnost, sposobnosti)	Ličnost, pristup osobina ličnosti, pet velikih; manifestacije ličnosti u ponašanju; osobine ličnosti i samopoimanje Inteligencija i sposobnosti u kontekstu psihologijskih teorija; inteligencija, sposobnosti i ponašanje; razvoj inteligencije i mogućnost promjene; Klasične vs. suvremene teorije			<i>Smith et al. (2007)</i> + <i>Psihofestologija</i>	Pojasni uloge osobina ličnosti i samopoimanja u oblikovanju ponašanja pojedinca Može navesti pet velikih skupina osobina i njihove manifestacije u ponašanju Pojašnjava zloupotrebu barnum efekta Pokaže razumijevanje uloge pojedinih sposobnosti i opće inteligencije u oblikovanju ponašanja pojedinca Pojasni efekte popularizacije i zloupotrebe

			inteligencije – empirijski vs. popularni pristup			psihologijskih spoznaja na tumačenje inteligencije
9.	22.4.	Socijalna kognicija i socijalni utjecaji	<p><i>Uvodna rasprava:</i> Šta mislimo o ...</p> <p><i>Izlaganje:</i> socijalna kognicija i shematsko procesiranje; stvaranje dojmova, stereotipi, stavovi i predrasude; kognitivni i bihevioralni efekti; mogućnosti promjene</p> <p>Temeljna atribucijska pogreška; Efekti prisustva drugih na ponašanje pojedinca, socijalna facilitacija, inhibicija, deindividualizacija, fenomen pasivnog posmatrača; konformiranje s većinom, utjecaj manjine, poslušnost autoritetu</p>		<p><i>Smith et al. (2007)</i></p> <p><i>+ Hock (2004)</i></p>	<p>Definira socijalnu kogniciju i shematsko procesiranje</p> <p>Razlikuje stereotipe, stavove i predrasude</p> <p>Pojasni neophodne uvjete za promjenu stereotipa i predrasuda</p> <p>Objasni temeljnu atribucijsku pogrešku</p> <p>Objasni snagu utjecaja socijalnih situacija na ponašanje pojedinca</p> <p>Definira socijalnu facilitaciju i inhibiciju</p> <p>Objasni efekt pasivnog posmatrača i njegove razloge</p> <p>Objasni proces konformiranja</p> <p>Objasni potencijalno negativne efekte poslušnosti</p>
10.	29.4.(18.4.n adoknada)	Psihički razvoj	Razvojna psihologija – područje djelovanja, problemi razvojne psihologije; razvoj-određenje i osnovne karakteristike razvojnog procesa; normativni i idiografski pristup u razvojnoj psihologiji; područja razvoja; razvojne periodizacije; Determinante, faze i karakteristike razvoja		Berk, L. (2008).	<p>Pojasni ulogu razvojne psihologije u obrazovanju budućih nastavnika</p> <p>Navede osnovna područja razvoja</p> <p>Razlikuje normativne i nenormativne razvojne uticaje</p> <p>Opiše slojeve okolinskog konteksta razvoja prema modelu ekoloških sistema</p> <p>Opiše uobičajene okolinske rizike i efekte na razvoj</p> <p>Objasni pojam otpornosti i faktore koji joj doprinose</p> <p>Opiše zaštitne faktore razvoja djece u riziku</p>
11.	6.5.	Kognitivni razvoj	Kognitivni razvoj kroz prizmu različitih teorijskih pristupa, razvoj govora		Berk, L. (2008).	<p>Objasni ključne razlike u kognitivnim mogućnostima u pojedinim razvojnim periodima</p> <p>Identificira ključne faktore razvoja govora</p>

12.	13.5.	Socijalni razvoj	Odnosi s vršnjacima, teorije o odnosima s vršnjacima, omiljenost i teškoće u odnosima s vršnjacima			Berk, L. (2008).	Objasni razvojne promjene u odnosima s vršnjacima Analizira ulogu odnosa s vršnjacima u cjelokupnom razvoju pojedinca
13.	20.5.	Emocionalni razvoj	Rani emocionalni razvoj, uloga temperamenta i privrženosti, separacijska anksioznost, rana regulacija emocija, razvoj samoregulacije emocija			Berk, L. (2008).	Opiše mehanizme kojima se odvija socijalizacija emocija Objasni efekte temperamenta i privrženosti na emocionalni razvoj
14.	27.5.	Razvoj ličnosti	Teorije pojma o sebi, znanje o sebi, samovrednovanje, samoregulacija			Berk, L. (2008).	Opiše promjene u razvoju pojma o sebi Analizira efekte okoline na razvojne promjene u samopoštovanju
15.	3.6.	Moralni razvoj	Teorije moralnog razvoja; moralno rasuđivanje, prosocijalno ponašanje, agresivno ponašanje			Berk, L. (2008).	Objasni procese moralnog rasuđivanja i ponašanja Opiše načine ispitivanja moralnog rezoniranja Predloži postupke za poticanje moralnog rezoniranja

Puni naziv predmeta:	INFORMATIKA										
Šifra predmeta:	PDF-ZP-24-05										
Akadska godina i semestar:	2024/25 Ljetni semestar										
Godina studija:	I										
Semestar:	II										
ECTS bodovna vrijednost:	3										
Radno opterećenje studenta:	<p> Za cijeli semestar: </p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Predavanja</th> <th>Vježbe / Praktična obuka</th> <th>Samostal no učenje</th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15</td> <td>30</td> <td>30</td> <td>75</td> </tr> </tbody> </table>			Predavanja	Vježbe / Praktična obuka	Samostal no učenje	TOTAL	15	30	30	75
Predavanja	Vježbe / Praktična obuka	Samostal no učenje	TOTAL								
15	30	30	75								
	<p>Prof. dr. Jasna Hamzabegović</p> <table border="1"> <tr> <td>Kancelarija:</td> <td>037-226-273</td> <td>e-mail:</td> <td>jasna_hamzabegovic@hotmail.com</td> </tr> <tr> <td>Termini za konsultacije:</td> <td>Utorak 12 -14 Petak 10 - 12</td> <td>Tel:</td> <td>061 822 303</td> </tr> </table>			Kancelarija:	037-226-273	e-mail:	jasna_hamzabegovic@hotmail.com	Termini za konsultacije:	Utorak 12 -14 Petak 10 - 12	Tel:	061 822 303
Kancelarija:	037-226-273	e-mail:	jasna_hamzabegovic@hotmail.com								
Termini za konsultacije:	Utorak 12 -14 Petak 10 - 12	Tel:	061 822 303								
Matični studijski program/odsjek:	<p>Odsjek za jezike i književnost</p> <p>Odsjek za bosanski jezik i književnost</p> <p>Odsjek za njemački jezik i književnost</p> <p>Odsjek za engleski jezik i književnost</p>										
Status predmeta:	Obavezan										
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	-										
Datum izrade:	10. 02. 2025.										
Ciljevi predmeta:	<p>Osposobiti studente za razumijevanje osnovnih komponenti računara, operativnih sistema i softverskih alata, te njihovu praktičnu primjenu u svakodnevnom radu.</p> <p>Kod studenata razviti digitalne vještine za efikasno upravljanje podacima, sigurnosnim postavkama, obradom teksta i prezentacijama, uz korištenje savremenih alata i tehnologija u cilju sticanja kompetencija potrebnih za produktivan rad u digitalnom okruženju, akademski razvoj i profesionalnu karijeru.</p>										

Ishodi učenja:	<p>Nakon položenog ispita student će:</p> <ul style="list-style-type: none"> • razumjeti osnovne komponente računara, operativne sisteme i softverske alate, te efikasno upravljati datotekama, sigurnošću i privatnošću na internetu, • razvijati vještine rada s tekstualnim dokumentima i prezentacijama, koristeći napredne funkcije oblikovanja, multimedije i kolaboracije, te • kroz praktičnu primjenu stečenih znanja, moći kreirati, uređivati i optimizirati digitalne sadržaje za različite profesionalne i akademske svrhe. 															
Indikativni sadržaj predmeta:																
Metode nastave i učenja:	<i>Predavanja, demonstracije, praktičan rad i diskusije.</i>															
Način i termin provjere znanja:	<table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Način provjere</i></th> <th><i>%</i></th> <th><i>Termin</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Prisustvo nastavi</td> <td>10</td> <td>Kontinuirano</td> </tr> <tr> <td>1. kolokvij</td> <td>25</td> <td>Nakon šeste sedmice</td> </tr> <tr> <td>2. kolokvij</td> <td>25</td> <td>Do kraja semestra</td> </tr> <tr> <td>Završni ispit</td> <td>40</td> <td>Prema akademskom kalendaru</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>	Prisustvo nastavi	10	Kontinuirano	1. kolokvij	25	Nakon šeste sedmice	2. kolokvij	25	Do kraja semestra	Završni ispit	40	Prema akademskom kalendaru
<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>														
Prisustvo nastavi	10	Kontinuirano														
1. kolokvij	25	Nakon šeste sedmice														
2. kolokvij	25	Do kraja semestra														
Završni ispit	40	Prema akademskom kalendaru														
Objašnjenje načina provjere znanja:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Redovno prisustvo nastavi osigurava bolje razumijevanje složenih koncepata, veću samostalnost u radu s digitalnim alatima i uspješnije savladavanje izazova digitalne pismenosti u savremenom društvu. 2. Kolokviji podrazumijevaju praktičnu provjeru znanja, te će doprinijeti boljem usvajanju sadržaja i omogućiti studentima da pravovremeno identifikuju i otklone eventualne nedostatke u razumijevanju gradiva. Također, podstaci će razvoj praktičnih vještina, jer će studenti kroz zadatke primjenjivati teorijska znanja za konkretne probleme. Osim toga, kolokviji će poboljšati pripremu za završni ispit, motivisati studente na redovno učenje i omogućiti im da postepeno napreduju kroz gradivo bez nagomilavanja obaveza na kraju semestra. 3. Završni ispit podrazumijeva provjeru cjelokupnog gradiva. 															
Obavezna literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Obradović, S., Barbarić Ž.: <i>Informatika i informacione tehnologije: Priručnik za vežbe</i>. Beograd: Akademska štampa, 2009. 2. Grace, Jessica.: <i>Computer Basics and Word Processing Workbook</i>. JonesMinnesota Literacy Council 2007., https://www.scribd.com/document/344123226/Computer-Basics-and-Word-Processing-Workbook-pdf 3. PowerPoint: Advanced Tips, Tricks, and Techniques: https://youtu.be/mikGbbQDt-Y?si=7XhjzY90 liY0GGw 4. Korištenje alata Prezi za početnike: https://youtu.be/LaQlb2EK xU?si=rfbEVofGdqqzXnl 															
Lektira:																
Osiguranje kvaliteta:																

Plan realizacije predmeta :

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1	3 sata (1 sat predavanja i 2 sata vježbi)	Uvod u hardver i softver	Predavanje, praktična demonstracija sadržaja	<ul style="list-style-type: none"> • Pregled osnovnih komponenti računara. • Razlika između ulaznih i izlaznih uređaja. • Demonstracija otvaranja kućišta računara. • Instalacija i deinstalacija softvera. • Prepoznavanje vrsta softvera. 		Obradović, S., Barbarić Ž.(2009): <i>Informatika i informacione tehnologije: Priručnik za vježbe</i> . Akademska štampa,.	Nakon predavanja i vježbi studenti će moći identifikovati komponente računara kojeg koriste, te znati instalirati i deinstalirati softver na različitim operativnim sistemima.
2	3 sata (1 sat predavanja i 2 sata vježbi)	Operativni sistemi – Uvod i osnovne funkcije	Predavanje, praktična demonstracija	Osnovne funkcije operativnih sistema Windows,		Obradović, S., Barbarić Ž.(2009): <i>Informatika i informacione tehnologije: Priručnik</i>	Nakon predavanja i vježbi studenti će poznavati razlike u interfejsu između Windowsa, MacOS i Linuxa.

				MacOS i Linux.		za vežbe. Akademski štampa,.	
3	3 sata (1 sat predavanja i 2 sata vježbi)	Upravljanje datotekama i direktorijima (GUI)	Predavanje, praktična demonstracija	<ul style="list-style-type: none"> •Organizacija datoteka i mapa, •Rad s eksternim uređajima. •Brza pretraga i indeksiranje fajlova. •Kompresovanje i dekompresovanje fajlova. •Napredne opcije u File Exploreru i Finderu 		Obradović, S., Barbarić Ž.(2009): Informatika i informacione tehnologije: Priručnik za vežbe. Akademski štampa,.	Nakon predavanja i vježbi studenti će moći kreirati organizovane hijerarhije datoteka i mapa, efikasno pretraživati i upravljati datotekama, raditi s eksternim memorijama i formatiranje uređaja, te vršiti kompresije i dekompresije fajlova
4	3 sata (1 sat predavanja i 2 sata vježbi)	Korištenje interneta i pretraživača	Predavanje, praktična demonstracija	<ul style="list-style-type: none"> •Efikasno pretraživanje informacija •Evaluacija vjerodostojnosti izvora •Sigurnost i privatnost na internetu 		Obradović, S., Barbarić Ž.(2009): Informatika i informacione tehnologije: Priručnik za vežbe. Akademski štampa,.	Nakon predavanja i vježbi studenti će razviti vještine efikasnog pretraživanja informacija, kritičke evaluacije vjerodostojnosti izvora, te primjene sigurnosnih mjera i zaštite privatnosti na internetu.

5	3 sata (1 sat predavanja i 2 sata vježbi)	Tekstualni procesori i obrada teksta: Formatiranje teksta i stranica	Predavanje, praktična demonstracija	<ul style="list-style-type: none"> •Korištenje stilova •Poravnavanje teksta •Postavljanje margina, proreda i uvlačenja teksta •Umetanje prijeloma stranice i sekcija 		Grace, Jessica.(2007): Computer Basics and Word Processing Workbook. JonesMinnesota Literacy Council	Nakon predavanja i vježbi studenti će moći poboljšati vizuelnu strukturu dokumenata kroz pravilno formatiranje
6	3 sata (1 sat predavanja i 2 sata vježbi)	Tekstualni procesori i obrada teksta: Rad s tablicama i popisima	Predavanje, praktična demonstracija	<ul style="list-style-type: none"> •Kreiranje i uređivanje tablica •Numerisane i nabrajane liste •Automatsko oblikovanje tablica i lista 		Grace, Jessica.(2007): Computer Basics and Word Processing Workbook. JonesMinnesota Literacy Council	Nakon predavanja i vježbi studenti će znati efikasno organizirati informacije u tablicama i popisima
7	3 sata (1 sat predavanja 2 sata vježbi)	Rekapitulacija pređenog gradiva 1. kolokvij	Diskusija Samostalan rad studenata				

8	3 sata (1 sat predavanja i 2 sata vježbi)	Tekstualni procesori i obrada teksta: Umetanje slika i oblika	Predavanje, praktična demonstracija	<ul style="list-style-type: none"> •Umetanje i pozicioniranje slika u dokument •Dodavanje i uređivanje SmartArt grafike •Korištenje oblika (Shapes) za isticanje važnih dijelova teksta 		Grace, Jessica.(2007): Computer Basics and Word Processing Workbook. JonesMinnesota Literacy Council	Nakon predavanja i vježbi studenti će znati poboljšati vizuelnu prezentaciju sadržaja u dokumentima.
9.	3 sata (1 sat predavanja i 2 sata vježbi)	Tekstualni procesori i obrada teksta: Rad s referencama i sadržajem	Predavanje, praktična demonstracija	<ul style="list-style-type: none"> •Kreiranje i ažuriranje automatskog sadržaja •Korištenje fusnota i bilješki •Unos i uređivanje citata i bibliografije 		Grace, Jessica.(2007): Computer Basics and Word Processing Workbook. JonesMinnesota Literacy Council	Nakon predavanja i vježbi studenti će znati kako strukturirati dokumente uz automatske reference

10	3 sata (1 sat predavanja i 2 sata vježbi)	Tekstualni procesori i obrada teksta: Kolaboracija i dijeljenje dokumenata	Predavanje, praktična demonstracija	<ul style="list-style-type: none"> •Dijeljenje dokumenata i upravljanje dozvolama •Korištenje komentara i prijedloga izmjena •Sinhronizacija i verzionisanje dokumenata na Google Drive-u / OneDrive 		Grace, Jessica.(2007): Computer Basics and Word Processing Workbook. JonesMinnesota Literacy Council	Nakon predavanja i vježbi studenti će znati kolaborativno uređivati dokument u Google Docs-u, dodavati komentar i pratiti promjene.
11.	3 sata (1 sat predavanja i 2 sata vježbi)	Principi dizajna i struktura kvalitetne prezentacije	Predavanje	Kreiranje prezentacije koristeći osnovne principe dizajna		Obradović, S., Barbarić Ž.(2009): Informatika i informacione tehnologije: Priručnik za vežbe. Akademska štampa	Nakon predavanja i vježbi studenti će znati kako dizajnirati prezentaciju koja je vizuelno privlačna i lako razumljiva
12.	3 sata (1 sat predavanja i 2 sata vježbi)	Napredne funkcije u PowerPointu	Predavanje, praktična demonstracija	<ul style="list-style-type: none"> •Korištenje predložaka i tema u PowerPointu •Animacije i prijelazi između slajdova 		Obradović, S., Barbarić Ž.(2009): Informatika i informacione tehnologije: Priručnik za vežbe. Akademska štampa	Nakon predavanja i vježbi studenti će znati kako koristiti napredne alate u PowerPointu.

				•Umetanje hiperveza i interaktivnih elemenata		PowerPoint: Advanced Tips, Tricks, and Techniques: https://youtu.be/mikGbbQDt-Y?si=7XhjzY9O liY0GGw	
13	3 sata (1 sat predavanja i 2 sata vježbi)	Napredne funkcije u Prezi-ju	Predavanje, praktična demonstracija	Korištenje Prezi alata za dinamične prezentacije		Obradović, S., Barbarić Ž.(2009): Informatika i informacione tehnologije: Priručnik za vežbe. Akademska štampa,. Korištenje alata Prezi za početnike: https://youtu.be/LaQIb2EK_xU?si=rfbEVoAfGdqzXnl	Nakon predavanja i vježbi studenti će znati kako koristiti alate u Prezi-ju.
14	3 sata (1 sat predavanja i 2 sata vježbi)	Multimedijalni elementi u prezentacijama	Predavanje, praktična demonstracija	•Umetanje i uređivanje slika, GIF-ova i video zapisa		Obradović, S., Barbarić Ž.(2009): Informatika i informacione	Nakon predavanja i vježbi studenti će znati kako poboljšati kvalitet prezentacija kroz upotrebu

				<ul style="list-style-type: none"> •Rad sa zvučnim efektima i pozadinskom muzikom •Integracija interaktivnih elemenata (ankete, grafikoni) •Optimizacija veličine prezentacija za online dijeljenje 		tehnologije: Priručnik za vežbe. Akademski štampa PowerPoint: Advanced Tips, Tricks, and Techniques: https://youtu.be/mikGbbQDt-Y?si=7XhgzY9O_liY0GGw	multimedijalnih elemenata
15	3 sata (1 sat predavanja 2 sata vježbi)	Rekapitulacija pređenog gradiva kroz diskusiju 2. kolokvij	Diskusija Samostalan rad studenata				

PEDAGOGIJA SPORTA

za ljetni semestar 2024 /2025. godine

Puni naziv predmeta:	PEDAGOGIJA SPORTA																
Šifra predmeta:	PDF-TOS-24-120																
Nivo predmeta/BH ciklus:	Prvi ciklus																
Godina studija:	1.																
Semestar:	II																
ECTS bodovna vrijednost:	4																
Radno opterećenje studenta:	<i>(Tabela s brojem sati za: predavanja; vježbe, ostalo i samostalno učenje)</i>																
	<p><i>Za cijeli semestar:</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Predavanja</i></th> <th><i>Vježbe / Praktična obuka</i></th> <th><i>npr. Seminar</i></th> <th><i>npr. Projekt</i></th> <th><i>Samostalno učenje</i></th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> <td>30</td> <td>90</td> </tr> </tbody> </table>					<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>npr. Seminar</i>	<i>npr. Projekt</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL	30	30			30	90
<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>npr. Seminar</i>	<i>npr. Projekt</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL												
30	30			30	90												
Voditelj predmeta:	Prof.dr. Šejla Bjelopoljak																
Kontakt detalji:	Kancelarija:	21	e-mail:	bjelopoljaksejla@hotmail.com													

	Termini za konsultacije:	<i>Srijeda 9:00-11:00 Četvrtak 9:00-11:00</i>	Tel:	
	<i>Arijana Midžić, viši asist.</i>			
	Kancelarija:	21	e-mail:	ari_jana_@91windowslive.com
	Termini za konsultacije:	Ponedjeljak-petak 9.00-11.00	Tel:	
Matični studijski program/odsjek:	<i>Odsjek za tjelesni odgoj i sport</i>			
Status predmeta:	<i>obavezni</i>			
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	-			
Ciljevi predmeta:	<i>Cilj kolegija je osposobiti studente za pedagoški rad s djecom koja se bave sportom i rekreacijom, njihovim roditeljima i trenerima kroz: razumijevanje teorijskih i praktičnih problema odgojne djelatnosti u različitim socijalnim kontekstima (obitelj, škola, društvena zajednica...) djece sportaša; analizu značaja pedagoških teorijskih spoznaja o važnosti sporta za kognitivni, psihomotorni i afektivni domen razvoja djece s pedagoškim implikacijama.</i>			
Ishodi učenja:	<p>Nakon položenog ispita student može:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obrazložiti komunikacijsko-interakcijski aspekt osposobljavanja djece sportaša s posebnim naglaskom na odgoj; • argumentirati savremene teorije učenja u kontekstu pedagogije sporta • na primjerima obrazložiti ulogu nastavnika, trenera, pedagoga, roditelja u osposobljavanju djece sportaša s posebnim naglaskom na odgoj • riješiti specifične problemske situacije u radu pedagoga s djecom sportašima, njihovim roditeljima, nastavnicima i trenerima. 			
Indikativni sadržaj predmeta:	<p>Osnove pedagogije sporta. Savremene društvene prilike i prostor odgojno-obrazovnog rada sa djecom. Aspekti odgoja: društveno-generacijski, interakcijsko-komunikacijski i samoodgoj sportaša. Odgojne implikacije sportaša s akcentom na kompetitivnost. Sport i odgojni efekti navijača. Planiranje i</p>			

	programiranje razvojno primjerenih aktivnosti prema sposobnostima i interesima djece. Individualizirani programi i diferencijacija sadržaja (pojedinaac i grupa). Psihosocijalna podrška djeci u sportu. Odnos nastavnik, trener - roditelj u svjetlu saradnje i/ili partnerstva.						
Metode nastave i učenja:	Usmeno izlaganje, metoda razgovora, metoda rada na tekstu, metoda ilustracije, metoda demonstracije, metoda praktičnih radova, RWCT tehnike.						
Način i termin provjere znanja:	Provjera znanja se vrši dodjeljivanjem bodova za svaki oblik aktivnosti i provjere znanja u toku semestra, kao i na završnom ispitu, na kojem se utvrđuje konačna ocjena, prema elementima aktivnosti predstavljenih u pojašnjenju tabela br.1 i 2. Predispitne obaveze studenti dostavljaju najkasnije 15 dana prije ispitnog roka.						
Objašnjenje načina provjere znanja:	<p>Ispit iz predmeta Pedagogija sporta, odnosno predviđeni bodovi za završnu ocjenu, skupljaju se na sljedeći način:</p> <p>1) Aktivnosti na nastavi (prisustvo i prisutnost): student dobiva bodove ukoliko aktivno sudjeluje na predavanjima i vježbama kroz razmatranje i davanje povratnih informacija na obrađene sadržaje. Očekivano prisustvo je 80% tj. minimum 12 od 15 susreta na predavanjima i vježbama da bi se ostvarilo pravo na potpis za ovjeru semestra.</p> <p>2) Prezentacija knjiga, prezentira se jedna tema dodijeljena na vježbama (teme se dodjeljuju prema nazivima nastavnih tema iz Silabusa). Za prezentaciju teme je obavezno korištenje knjiga iz literature Silabusa. Prezentacije se predstavljaju u terminima vježbi od 5. sedmice vježbi.</p> <p>3) Parcijalni ispit - opservacija individualiziranih i grupnih programa u sportu: student bira programe po slobodnom izboru. Refleksija na aktivnosti obuhvata zaključak o prednostima i nedostacima analiziranog programa, te preporuke poboljšanja. Analiza Programa se dostavlja u 14. sedmici nastave</p> <table border="1" data-bbox="685 1604 1252 1808"> <thead> <tr> <th>Način provjere</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Aktivnost na nastavi</i></td> <td><i>10</i></td> </tr> <tr> <td><i>Prezentacija knjige</i></td> <td><i>20</i></td> </tr> </tbody> </table>	Način provjere	%	<i>Aktivnost na nastavi</i>	<i>10</i>	<i>Prezentacija knjige</i>	<i>20</i>
Način provjere	%						
<i>Aktivnost na nastavi</i>	<i>10</i>						
<i>Prezentacija knjige</i>	<i>20</i>						

	<table border="1"> <tr> <td><i>Prezentacije studentskih istraživačkih radova</i></td> <td>25</td> </tr> <tr> <td><i>Završni ispit</i></td> <td>45</td> </tr> </table>	<i>Prezentacije studentskih istraživačkih radova</i>	25	<i>Završni ispit</i>	45
<i>Prezentacije studentskih istraživačkih radova</i>	25				
<i>Završni ispit</i>	45				
	<p>Konačan uspjeh studenata nakon svih predviđenih oblika provjere znanja, vrednuje se i ocjenjuje sistemom uporedivim sa ECTS skalom ocjenjivanja kako slijedi:</p> <p>10 (A) - izuzetan uspjeh bez grešaka ili sa neznatnim greškama, nosi 95-100 bodova;</p> <p>9 (B) - iznad prosjeka, sa ponekom greškom, nosi 85-94 boda;</p> <p>8 (C) - prosječan, sa primjetnim greškama, nosi 75-84 boda;</p> <p>7 (D) - općenito dobar, ali sa značajnim nedostacima, nosi 65-74 boda;</p> <p>6 (E) - zadovoljava minimalne kriterije, nosi 57-64 boda;</p> <p>5 (F, FX) - ne zadovoljava minimalne kriterije, manje od 56 bodova.</p>				
Obavezna literatura:	<ol style="list-style-type: none"> Lukić, M. (2004). Elementi pedagogije športa i rekreacije. Zagreb: HPKZ Foretić, N. i Bjelajac, S. (2009). Odnos roditelja prema sportu u fazi sportske inicijacije. Školski vjesnik, 58 (2), 209-223 				
Preporučena literatura:	<ul style="list-style-type: none"> Došen-Dobed, A. (1995), Malo dijete veliki istraživač, Zagreb: Alinea. Duran, M. (2001), Dijete i igra, Jastrebarsko: Naklada Slap. Durrant, J. E. (2008), Pozitivna disciplina: Šta je to i kako je provoditi, Sarajevo: Save the Children Norway SEE. Montessori, M. (2006). Upijajući um, Beograd: DN Centar. Rajović, R. (2011), NTC Sistem učenja: Kako uspešno razvijati IQ deteta kroz igru, Novi Sad: Smart production. 				
Značajne napomene:	<i>Detaljan opis predmeta kao i načina bodovanja bit će definisan silabusom predmeta koji će studenti dobiti na prvom predavanju.</i>				
Osiguranje kvaliteta:	Interno anketiranje studenata nakon 14. teme o kvaliteti realizacije nastavnih jedinica; analiza uspjeha studenata; provođenje ankete u cilju analize prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvalitete na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.				

Plan realizacije predmeta:

Sedmica	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (predavanja)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura
1	Osnove pedagogije sporta	Uvod u pedagogiju sporta i njene osnovne postavke	Radionica o osnovnim principima pedagogije sporta	Istraživanje osnovnih koncepata pedagogije sporta	Lukić, M. (2004). Foretić, N. i Bjelajac, S. (2009).
2	Savremene društvene prilike i prostor odgojno-obrazovnog rada sa djecom	Diskusija o društvenim faktorima u sportskom odgoju	Analiza primjera iz stvarnog sportskog okruženja	Pisanje eseja o uticaju društvenih faktora na sport	Lukić, M. (2004). Bjelajac, S. (2009).
3	Aspekti odgoja: društveno-generacijski, interakcijsko-komunikacijski i samoodgoj sportaša	Analiza aspekata odgoja kroz sportske aktivnosti	Studija slučaja: Odgoj sportaša u timskim i individualnim sportovima	Analiza praktičnih primjera sportskog odgoja	Foretić, N. i Bjelajac, S. (2009).
4	Odgojne implikacije sportaša s akcentom na kompetitivnost	Razmatranje kompetitivnosti i njenog uticaja na sportaše	Simulacija trenažnog procesa s naglaskom na kompetitivnost	Razmatranje pozitivnih i negativnih strana kompetitivnosti	Lukić, M. (2004). Bjelajac, S. (2009).
5	Sport i odgojni efekti navijača	Debata o uticaju sporta na ponašanje navijača	Prikaz i diskusija o sportskom navijanju i njegovim efektima	Istraživanje fenomena sportskog navijanja	Foretić, N. i Bjelajac, S. (2009).

6	Planiranje i programiranje razvojno primjerenih aktivnosti prema sposobnostima i interesima djece	Prezentacija modela planiranja sportskih aktivnosti za djecu	Priprema plana sportskih aktivnosti za različite uzraste	Kreiranje plana sportskih aktivnosti za djecu	Lukić, M. (2004). Bjelajac, S. (2009).
7	Individualizirani programi i diferencijacija sadržaja (pojedinaac i grupa)	Poređenje individualiziranih i grupnih programa u sportu	Razrada individualiziranih pristupa u radu s djecom	Pisanje individualiziranog plana treninga	Foretić, N. i Bjelajac, S. (2009).
8	Psihosocijalna podrška djeci u sportu	Diskusija o značaju psihosocijalne podrške u sportu	Primjena tehnika psihosocijalne podrške u sportskim situacijama	Analiza slučaja psihosocijalne podrške u sportu	
9	Odnos nastavnika, trener - roditelj u svjetlu saradnje i/ili partnerstva	Razmatranje modela saradnje između trenera, nastavnika i roditelja	Analiza uspješnih modela saradnje između sportskih edukatora i roditelja	Prikaz uloge roditelja u razvoju sportaša	Foretić, N. i Bjelajac, S. (2009).
10	Primjena sportskih pedagojskih principa u nastavi	Primjena sportskih pedagojskih principa u praktičnim situacijama	Razrada konkretnih pedagoških metoda u sportu	Razrada praktičnih primjera sportskih pedagojskih principa	Lukić, M. (2004). Bjelajac, S. (2009).
11	Metode i strategije odgoja kroz sport	Diskusija o metodama odgoja kroz sport	Radionica o metodama odgoja u sportskom kontekstu	Istraživanje metoda odgoja u sportskom okruženju	Foretić, N. i Bjelajac, S. (2009).
12	Razvoj moralnih i etičkih vrijednosti kroz sport	Analiza razvoja moralnih vrijednosti kroz sportske aktivnosti	Diskusija o moralnim dilemama u sportu	Pisanje eseja o ulozi sporta u razvoju moralnih vrijednosti	Lukić, M. (2004). Bjelajac, S. (2009).

13	Uticaj sporta na lični razvoj djece i omladine	Pregled naučnih istraživanja o uticaju sporta na razvoj djece	Istraživanje uticaja sporta na djecu kroz različite uzrasne grupe	Istraživanje o dugoročnim efektima sporta na djecu	Foretić, N. i Bjelajac, S. (2009).
14	Sistematizacija stečenih znanja i priprema za praktičnu primjenu	Sistematizacija i priprema za praktičnu primjenu stečenih znanja	Prezentacije studentskih istraživačkih radova	Priprema završne refleksije i prezentacije	Lukić, M. (2004). Bjelajac, S. (2009).
15	Sistematizacija i završna evaluacija	Završna evaluacija i refleksija o naučenom	Sistematizacija i završni zaključci	Finalna priprema i evaluacija stečenih znanja	

PDF-TOS17-124 **OSNOVNA MOTORIKA PFTO203**

Puni naziv predmeta:	<i>Osnovna motorika</i>										
Šifra predmeta:	<i>PDF-TOS17-124</i>										
Godina studija:	<i>1.</i>										
Semestar:	<i>2.</i>										
ECTS bodovna vrijednost:	<i>7</i>										
Radno opterećenje studenta:	<p><i>Za cijeli semestar:</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Predavanja</i></th> <th><i>Vježbe / Praktična obuka</i></th> <th><i>Seminar</i></th> <th><i>Samostalno učenje</i></th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>30</td> <td>30</td> <td>85</td> <td>175</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>Seminar</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL	30	30	30	85	175
<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>Seminar</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL							
30	30	30	85	175							
Matični studijski program/odsjek:	<i>Tjelesni odgoj i sport</i>										
Status predmeta:	<i>Obavezni</i>										
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	-										
Ciljevi predmeta:	<i>Planiranje, programiranje i provođenje postupaka za razvoj i održavanje primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika u području kineziološke edukacije, sporta i sportske rekreacije. Upoznati studente s provedbom svih oblika prirodnih oblika kretanja, naučiti sve vrste pokreta, motoričko učenje, ontoenetski i filogenetski razvoj .</i>										
Ishodi učenja:	<p><i>Nakon položenog ispita student će biti osposobljen da:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Primijeniti stečena znanja iz Osnovne motorike na učenike predškolskog osnovnoškolskog i srednjoškolskog uzrasta.</i> <i>2. Znati obilježja rasta i razvoja djece predškolske, osnovnoškolske i srednjoškolske populacije.</i> <i>3. Praktično izvodi sve prirodne oblike kretanja, terminologiju vježbi oblikovanja, prepoznaje i strukturu pokreta.</i> 										

<p>Sadržaj predmeta:</p>	<p><i>Bazična motorička znanja: klasifikacija, kineziološka i antropološka analiza, utiliteti, metodika učenja i usavršavanja. Planiranje i programiranje procesa učenja. Funkcionalne sposobnosti: klasifikacija kinezioloških aktivnosti pogodnih za razvoj opšte aerobne i opšte anaerobne sposobnosti. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj funkcionalnih sposobnosti. Planiranje i programiranje postupaka za razvoj funkcionalnih sposobnosti. Motoričke sposobnosti: model hijerarhijske strukture motoričkih sposobnosti. Klasifikacija kinezioloških aktivnosti pogodnih za razvoj faktora motoričkih sposobnosti. Kineziološke i antropološke karakteristike kretnih struktura pogodnih za razvoj: a) primarnih faktora sile i snage i njima nadređenih mehanizama višeg reda, b) primarnih faktora koordinacije, brzine, ravnoteže, preciznosti i fleksibilnosti, te njima nadređenih mehanizama višeg reda. Modeliranje metodičkih postupaka za razvoj različitih primarnih motoričkih sposobnosti i njima nadređenih mehanizama višeg reda. Organizacija i mjerenje motoričkih sposobnosti. Morfološke karakteristike. Razvoj aktivne mišićne mase. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase. Modeliranje metodičkih postupaka za razvoj aktivne mišićne mase. Redukcija potkožnog masnog tkiva. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za redukciju potkožnog masnog tkiva. Planiranje i programiranje postupaka za redukciju potkožnog masnog tkiva.</i></p>																	
<p>Način i termin provjere znanja:</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="565 751 943 835">Prisustvo na predavanjima i vježbama</td> <td data-bbox="943 751 1149 835">10</td> <td data-bbox="1149 751 1373 835">Kontinuirano</td> </tr> <tr> <td data-bbox="565 835 943 919">1. kolokvij</td> <td data-bbox="943 835 1149 919">15</td> <td data-bbox="1149 835 1373 919">7. sedmica u semestru</td> </tr> <tr> <td data-bbox="565 919 943 1003">2. kolokvij</td> <td data-bbox="943 919 1149 1003">15</td> <td data-bbox="1149 919 1373 1003">15. sedmica u semestru</td> </tr> <tr> <td data-bbox="565 1003 943 1087">Praktični dio ispita</td> <td data-bbox="943 1003 1149 1087">20</td> <td data-bbox="1149 1003 1373 1087">Tokom semestra</td> </tr> <tr> <td data-bbox="565 1087 943 1205">Završni ispit</td> <td data-bbox="943 1087 1149 1205">40</td> <td data-bbox="1149 1087 1373 1205">Prema akademskom kalendaru</td> </tr> </table>			Prisustvo na predavanjima i vježbama	10	Kontinuirano	1. kolokvij	15	7. sedmica u semestru	2. kolokvij	15	15. sedmica u semestru	Praktični dio ispita	20	Tokom semestra	Završni ispit	40	Prema akademskom kalendaru
Prisustvo na predavanjima i vježbama	10	Kontinuirano																
1. kolokvij	15	7. sedmica u semestru																
2. kolokvij	15	15. sedmica u semestru																
Praktični dio ispita	20	Tokom semestra																
Završni ispit	40	Prema akademskom kalendaru																
<p>Objašnjenje načina provjere znanja:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Prisustvo na predavanjima i vježbama – kontinuirano prisustvo studenata na predavanjima i vježbama je neophodno zbog specifičnosti predmeta koji podrazumijeva aktivno učešće istih u procesu nastave, kao i praktičan rad.</i> <i>2. I kolokvij pismena provjera usvojenih znanja na polovini semestra s ciljem dobivanja povratne informacije o usješnosti ovladavanja nastavnim sadržajem na polovini semestra.</i> <i>3. II kolokvij provjera usvojenih znanja iz obrađenih nastavnih tema i polaže se pismeno na kraju semestra.</i> <i>4. Praktični dio ispita sastoji se od praktične provjere znanja i sposobnosti studenata koji se organizira tokom semestra.</i> <i>5. Završni ispit podrazumijeva pismenu provjeru cjelokupnog gradiva, analizu praktičnih rezultata i analizu predhodnih provjera znanja.</i> 																	

Osnovna literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skender, N, Pistotnik, B., Čolakhodžić E. (2010). <i>Osnove kretanja u sportu. Bihać: Pedagoški fakultet Univerziteta u Bihaću.</i> 2. Skender, N, Pistotnik, B., Čolakhodžić E. (2007). <i>Osnovna motorika. Mostar: Nastavnički fakultet Univerziteta "Džemal Bijedić" Mostar</i>
Preporučena literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skender, N. (2009) : <i>Transforamciconi procesi antropoloških obilježja. Bihać: Pedagoški fakultet</i>
Značajne napomene:	<p><i>Da bi student izišao na završni ispit mora ispuniti sve predispitne radnje . Detaljan opis predmeta kao i načina bodovanja bit će definisan silabusom predmeta koji će studenti dobiti na prvom predavanju.</i></p>
Osiguranje kvaliteta:	<p><i>Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.</i></p>

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1. i 2.	Bazična motorička znanja: klasifikacija, kineziološka i antropološka analiza, utiliteti, metodika učenja i usavršavanja. Osnovni pojmovi u sportu I to	Studentima se predstavljajuosnove bazičnih motoričkih znanja i klasifikacija kineziologije	Studentima se predstavljaju vježbe upoznavanja osnovnih bazičnih znanja i klasifikacije kineziologije	Svladavanje osnovne tehnike predodžbom o kretanju, postupnim učenjem kretnje, otklanjanjem pogrešaka sve do samostalne izvedbe.	Str. 7 do 21 lit. (1)	Studenti imaju znanja iz: 1. Bazičnih motoričkih znanja 2. Osnovnih pojmova kineziologije
2.	3. i 4.	Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura	Predočavanje studentima kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura	Studentima se predstavljaju vježbe za sva antropološka obilježja			Studenti imaju spoznaju o: 1. Svim anzropološkim obilježjima
3.	5. i 6.	Planiranje i programiranje procesa učenja. Motiričko učenje	Studentima predstaviti planiranje i programiranje procesa učenja. Motoričko učenje i verbalno učenje	Vječbe motoričkog učenja u pojedinim disciplinama			Studenti imaju znanja o: 1. Verbalnom učenju 2. Motoričkom učenju 3.
4.	7. i 8.	Terminologija prostih vježbi klasifikacija kinezioloških aktivnosti pogodnih za razvoj opšte aerobne i opšte anaerobne sposobnosti.	Studentima objasniti i opisati karakteristike vježbanja terminologiju vjčbi i klasifikaciju kinezioloških aktiovnosti.	Terminologija vječbni oblikovanja Početni stav Visovi Upori		Str. 60. do 70. lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 1. Karakteristikama vježbi oblikovanja 2. Podjeli vječbi na visove, upore 3.
5.	9 . i 10.	Planiranje i programiranje postupaka za razvoj funkcionalnih sposobnosti.	Studente upoznati sa značajem planiranja i programiranja postupaka za razvoj funkcionalnih	Vježbe Anaerobne Glikolitičke		Str. 71. do 73. lit (1)	Studenti imaju znanja o: 1. Načinima rauzvoppnja funkcioanih sposobnosti

			sposobnosti	Fosfagene Aerobne			2. Aerobne sposobnosti 3. Anaerobne sposobnosti
6.	11. i 12.	Motoričke sposobnosti: model hijerarhijske strukture motoričkih sposobnosti	Upoznavanje studenata sa osnovama motoričkih sposobnosti	1.osnovne vježbe motoričkih sposobnosti Svih sedam motoričkih sposobnosti			Studenti imaju znanja o: 1.Strukturi motoričkih sposobnosti
7.	13. i 14.	Klasifikacija kinezioloških aktivnosti pogodnih za razvoj faktora motoričkih sposobnosti. Pokret analiza I podjela pokreta	Studentima predstaviti načine učenja pokreta i podjele pokreta i drugih kinezioloških aktivnosti	Vrste pokreta Autonomni pokreti Voljni pokreti)	Studenti imaju znanja o: 1.Pokretima, vrstama pokreta
8.	15. i 16.	I kolokvij	Teoretska provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 14 nastavnih sati.	Praktična provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 14 nastavnih sati			
9.	17. i 18.	Prirodni oblici kretanja lokomocije	Upoznavanje studenata sa prirodnim oblicima kretanja . Lokomocije	1lokomocije Puzanje, hodanje, rukonožno hodanje, trčanje skokovi			Studenti imaju znanja o prirodnim oblicima kretanja. : 1. lokomocije
10.	19. i 20.	Prirodni oblici kretanja manipulacije I složena kretanja	Upoznavanje studenata sa prirodnim oblicima kretanja : manipulacije i složena kretanja	1. manipulacije 2.složena kretanja)	Studenti imaju znanja o metodama prirodnim oblicima kretanja 1. Lokomocije 2. Manipulacije

11.	21. i 22.	Kineziološke i antropološke karakteristike kretnih struktura Struktura tjelesne vježbe	Upoznavanje studenata sa strukturom tjelesnih vježbi	1.struktura tjelesnih vježbi Prostorne karakteristike Vremenske karakteristike			Studenti imaju znanja o: 1. Strukturi tjelesnih vježbi 2. Vremenskim karakteristikama 3. Prostornim karakteristikama 4.
12.	23. i 24.	Igra podjela igre značaj igre	Upoznavanje studenata sa metodikom učenja i značaju elemenarnih igara	1.Uvježbanje igre. Elementarne i druge vrste igara			Studenti imaju znanja o: 1. Historiji igara 2. Podjeli igara 3. Metodici učenja igara
13.	25. i 26.	Modeliranje metodičkih postupaka za razvoj različitih primarnih motoričkih sposobnosti i njima nadređenih mehanizama višeg reda.	Upoznavanje studenata sa metodikom modeliranja metodičkih postupaka za razvoj motoričkih sposobnosti	Uvježbanje prethodno obrađenih metodičkih postupaka u razvoju motoričkih sposobnosti			Studenti imaju znanja o: 1. Postupcima za razvoj motoričkih sposobnosti
14.	27. i 28.	Planiranje i programiranje postupaka za redukciju potkožnog masnog tkiva	elementa saltaplaniranja i programiranja postupaka za redukciju potkožnog masnog tkiva	Priprema studenata za praktičnu provjeru znanja		Str. 254. do 265. lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 1. Planiranju i programiranju trenažnih postupaka za realizaciju redukcije potkožnog masnog tkiva.
15.	29. i 30.	II kolokvij	Teoretska provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 12 nastavnih sati.	Praktična provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 12 nastavnih sati			

PDF-TOS-24-122- BIOMEHANIKA

Puni naziv predmeta:	<i>Biomehanika</i>																
Šifra predmeta:	<i>PDF-TOS-24-122</i>																
Akadska godina i semestar:	<i>2024/2025. ljetni semestar</i>																
Godina studija:	<i>1.</i>																
Semestar:	<i>II</i>																
ECTS bodovna vrijednost:	<i>3</i>																
Radno opterećenje studenta:	<p><i>Za cijeli semestar:</i></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th><i>Predavanja</i></th> <th><i>Vježbe / Praktična obuka</i></th> <th><i>npr. Seminar</i></th> <th><i>npr. Projekt</i></th> <th><i>Samostalno učenje</i></th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>15</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>30</td> <td>75</td> </tr> </tbody> </table>					<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>npr. Seminar</i>	<i>npr. Projekt</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL	30	15	0	0	30	75
<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>npr. Seminar</i>	<i>npr. Projekt</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL												
30	15	0	0	30	75												
Voditelj predmeta:	<i>Dr. sc. Dejan Šumar, docent</i>																
Kontakt detalji:	Kancelarija:		e-mail:	<i>sumar_dejan@yahoo.com</i>													
	Termini za konsultacije:		Tel:														
	Kancelarija:		e-mail:														
	Termini za konsultacije:		Tel:														
Matični studijski program/odsjek:	<i>Odsjek za tjelesni odgoj i sport</i>																
Status predmeta:	<i>Obavezan</i>																
Predmeti koji su preduslov za polaganje:																	
Datum izrade:	<i>07.02.2025.</i>																
Ciljevi predmeta:	<i>Cilj je ovog predmeta osposobiti studente za primjenu biomehaničke metodologije u različitim kineziološkim problemima. Dati studentima spoznaje o lokomotornom sistemu i kineziološkim svojstvima čovjekovih kretnih struktura.</i>																
Ishodi učenja:	<i>Nakon položenog ispita studenti: Primjenjuju biomehaničku metodologiju na raznovrsne probleme i situacije u kineziologiji.</i>																

	<i>Stečena znanja iz biomehanike primjene u kreiranju i analizi različitih kinezioloških programa i struktura.</i>															
Indikativni sadržaj predmeta:	<i>Definicija biomehanike. Osnove grafostatike, uvjeti ravnoteže, geometrijske karakteristike tijela, pravolinijnsko i krivolinijsko kretanje tačke. Kinematika krutog tijela, dinamika tačke, sistema i krutog tijela, sudar, sile trenja, osnove mehanike fluida. Biomehanička svojstva kostiju, zglobova i spojeva te skeletnih mišića. Mehanizmi gibanja muskuloskeletnog sustava. Antropometrijsko mjerenje i procjena parametara. Platforme za mjerenje sile reakcije podloge. Procijenjene komponente sile, momenata, impulsa i moment impulsa segmenata i sistema. Biomehanička svojstva mišića. Zavisnosti napetost-dužina i sila-brzina skeletnog mišića. Neuromuskularni sustavi. Hod. Dijagnostika stepena uvježbanosti pokreta. Procjena lokalnog mišićnog umora.</i>															
Metode nastave i učenja:	<i>Predavanja, vježbe</i>															
Način i termin provjere znanja:	<table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Način provjere</i></th> <th><i>%</i></th> <th><i>Termin</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. kolokvij</td> <td>30</td> <td>7. sedmica</td> </tr> <tr> <td>2. kolokvij</td> <td>30</td> <td>14. sedmica</td> </tr> <tr> <td>Seminarski rad</td> <td>10</td> <td>15. sedmica</td> </tr> <tr> <td>Završni ispit</td> <td>30</td> <td>junsko-julski ispitni rok</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>	1. kolokvij	30	7. sedmica	2. kolokvij	30	14. sedmica	Seminarski rad	10	15. sedmica	Završni ispit	30	junsko-julski ispitni rok
<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>														
1. kolokvij	30	7. sedmica														
2. kolokvij	30	14. sedmica														
Seminarski rad	10	15. sedmica														
Završni ispit	30	junsko-julski ispitni rok														
Objašnjenje načina provjere znanja:	<i>U cilju obezbjeđivanja kontinuiranog rada studenata, organiziraju se tokom nastave dva kolokvija od kojih svaki nosi 30 bodova. Na kolokvijima se u pravilu testiraju sadržaji obrađeni na predavanjima i vježbama. Završni ispit nosi 30 bodova i obuhvata sadržaje obrađene na predavanjima. Minimalni prag za uspješno polaganje kolokvija ili završnog ispita je 60% što donosi 18 bodova na kolokviju i na završnom ispitu. Veći stepen riješenosti testa donosi i veći broj bodova.</i>															
Obavezna literatura:	<ol style="list-style-type: none"> <i>Mikić, B., Bjeković, G. (2004). Biomehanika sportske lokomocije, Fakultet za tjelesni odgoj i sport u Tuzli, Tuzla .</i> <i>Kovač, S. (2010). „Biomehanika u kineziologiji“, FASTO, fakultetski udžbenik, Sarajevo .</i> 															
Preporučena literatura:																
Značajne napomene:	<p><i>Predmetni nastavnik zadržava pravo izmjene i dopune popisa literature.</i></p> <p><i>Akademski neprihvatljivi oblici ponašanja (pokušaji prepisivanja na ispitima, plagiranje tuđih radova i slično) bit će sankcionisani oduzimanjem stečenih bodova.</i></p> <p><i>Detaljan opis planiranih tema i načina bodovanja bit će uručen studentima na prvom predavanju.</i></p>															
Osiguranje kvaliteta:	<i>Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.</i>															

Plan realizacije predmeta : (Popuniti tabelu na narednoj stranici)

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1-3	Uvod u biomehaniku	Uvod u biomehaniku			Kovač, S. (2010), Poglavlje 1 Mikić & Bjeković (2004), Uvod	Definisati biomehaniku i objasniti njenu ulogu u kineziologiji Razlikovati osnovne oblasti biomehanike i njihove primjene u sportu Razumjeti međusobnu povezanost biomehanike i drugih nauka
2.	4-6	Osnovni biomehantički pojmovi i principi	Osnovni biomehantički pojmovi i principi			Kovač, S. (2010), Poglavlje 2 Mikić & Bjeković (2004), Poglavlje 1	Definisati osnovne biomehantičke veličine (sila, moment sile, impuls, rad, snaga, energija) Objasniti osnovne zakone kretanja prema Newtonovim principima Primijeniti osnovne biomehantičke koncepte u analizi pokreta
3.	7-9	Statika i dinamika ljudskog tijela	Statika i dinamika ljudskog tijela			Kovač, S. (2010), Poglavlje 3 Mikić & Bjeković (2004), Poglavlje 2	Razlikovati statičke i dinamičke analize pokreta Primijeniti koncepte težišta, stabilnosti i ravnoteže na sportske pokrete Analizirati primjere statičkih i dinamičkih sila u sportskim aktivnostima
4.	10-12	Biomehanika mišićnog sistema	Biomehanika mišićnog sistema			Kovač, S. (2010), Poglavlje 4 Mikić & Bjeković (2004),	Razumjeti ulogu mišića kao biomehantičkih poluga Objasniti različite vrste mišićne kontrakcije u biomehantičkom kontekstu Analizirati ulogu mišićne snage i izdržljivosti u sportskim performansama

						Poglavlje 3	
5.	13-15	Mehanika zglobova i kretanja	Mehanika zglobova i kretanja			Kovač, S. (2010), Poglavlje 5 Mikić & Bjeković (2004), Poglavlje 4	Identifikovati vrste zglobova i njihove biomehaničke karakteristike Analizirati raspon pokreta i stabilnost zglobova u sportskim aktivnostima Razumjeti uticaj biomehaničkih faktora na prevenciju povreda zglobova
6.	16-18	Kinematika ljudskog pokreta	Kinematika ljudskog pokreta			Kovač, S. (2010), Poglavlje 6 Mikić & Bjeković (2004), Poglavlje 5	Razlikovati linearne i rotacione oblike kretanja Objasniti ključne kinematičke varijable (brzina, ubrzanje, putanja) Primijeniti kinematičke principe na sportsku tehniku
7.	19-21	Pismena provjera znanja iz prethodno obrađenog gradiva					
8.	22-24	Kinetika ljudskog pokreta	Kinetika ljudskog pokreta			Kovač, S. (2010), Poglavlje 7 Mikić & Bjeković (2004), Poglavlje 6	Razumjeti ulogu sila u pokretu ljudskog tijela Objasniti primjenu zakona sile u sportskim pokretima Analizirati kinetičke faktore koji utiču na biomehaniku sportskih performansi
9.	25-27	Biomehanika hoda i trčanja	Biomehanika hoda i trčanja			Kovač, S. (2010), Poglavlje 8 Mikić & Bjeković (2004),	Razlikovati biomehaničke faze hoda i trčanja Analizirati ključne biomehaničke faktore efikasnog trčanja Identifikovati biomehaničke uzroke povreda pri hodanju i trčanju

						Poglavlje 7	
10.	28-30	Biomehanika skokova i doskoka	Biomehanika skokova i doskoka			Kovač, S. (2010), Poglavlje 9 Mikić & Bjeković (2004), Poglavlje 8	Objasniti biomehaničke faze skoka i doskoka Identifikovati ključne faktore za optimizaciju skoka Analizirati prevenciju povreda pri skakanju i doskoku
11.	31-33	Biomehanika bacanja i udaraca	Biomehanika bacanja i udaraca			Kovač, S. (2010), Poglavlje 10 Mikić & Bjeković (2004), Poglavlje 9	Razumjeti biomehaniku projektilnog kretanja Analizirati biomehaničke faktore u sportovima bacanja (koplje, kugla, disk) Primijeniti biomehaničke principe na sportove koji uključuju udarce (tenis, nogomet, boks)
12.	34-36	Biomehanika plivanja i veslanja	Biomehanika plivanja i veslanja			Kovač, S. (2010), Poglavlje 11 Mikić & Bjeković (2004), Poglavlje 10	Objasniti osnovne biomehaničke principe kretanja u vodi Analizirati biomehaničke faktore u plivačkim tehnikama Razumjeti biomehaniku veslanja i uticaj sile vode na performanse
13.	37-39	Biomehanika sportskih povreda i rehabilitacija	Biomehanika sportskih povreda i rehabilitacija			Kovač, S. (2010), Poglavlje 12 Mikić & Bjeković (2004), Poglavlje	Identifikovati biomehaničke uzroke sportskih povreda Analizirati ulogu biomehanike u prevenciji povreda Razumjeti primjenu biomehanike u rehabilitaciji sportista

						11	
14.	40-42	Pismena provjera znanja iz prethodno obrađenog gradiva					
15.	43-45	Prezentacije seminarских radova studenata	Ponavljanje gradiva obrađenog u prethodnih šest sedmica.				

PDF-TOS-24-123 TEORIJA I METODIKA PLIVANJA 1.

Puni naziv predmeta:	TEORIJA I METODIKA PLIVANJA 1.																
Šifra predmeta:	PDF-TOS-24-123																
Akadska godina i semestar:	2024/25 Šesti semestar																
Godina studija:	1.																
Semestar:	2.																
ECTS bodovna vrijednost:	5																
Radno opterećenje studenta:	<p>Za cijeli semestar:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Predavanja</th> <th>Vježbe / Praktična obuka</th> <th>Seminar</th> <th></th> <th>Samostalno učenje</th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>30</td> <td>15</td> <td></td> <td>75</td> <td>150</td> </tr> </tbody> </table>					Predavanja	Vježbe / Praktična obuka	Seminar		Samostalno učenje	TOTAL	30	30	15		75	150
Predavanja	Vježbe / Praktična obuka	Seminar		Samostalno učenje	TOTAL												
30	30	15		75	150												
Voditelj predmeta:	Dr.sc.Ernest Šabić, docent																
Kontakt detalji:	Kancelarija:		e-mail:	ernest_sabic@yahoo.de													
	Termini za konsultacije:	Četvrtak 12:00-14:00	Tel:	061/765-583													
	Kancelarija:		e-mail:														
	Termini za konsultacije:		Tel:														
Matični studijski program/odsjek:	TOS																
Status predmeta:	REDOVAN																
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	-																
Datum izrade:	10.02.2025.																
Ciljevi predmeta:	1. Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o tehnikama plivanja kraul, leđni kraul i prsna tehnika te njihovu primjenu u edukaciji, rekreaciji i sportu.																

	<p>2. U teorijskom dijelu je cilj upoznati studente sa historijom sve tri tehnike, biomehaničkom analizom i pravilima koja važe za navedene tehnike plivanja,</p> <p>3. na prkaktičnom dijelu obučiti studente da izvode sve tri tehnike pravilno</p>																								
Ishodi učenja:	<p>Nakon položenog ispita studenti će biti osposobljeni da:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. -prenositi teoretska znanja iz istorijata plivanja. 2. -objašnjavati biomehaniku plivačkih tehnika (kraul, leđni kraul i prsno plivanje). 3. -demonstrirati ove tehnike plivanja. 4. -uspješno obučavati neplivače ovim tehnikama plivanja. 																								
Sadržaj predmeta:	<p>Djelovanje vode na antropološki status plivača. Organizacija i pravila plivačkih takmičenja. Podjela plivačkih dionica. Hidromehaničke i hidrodinamičke osnove plutanja i plivanja. Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza plivačkih sportskih tehnika: kraul tehnika: historijat, pravila, biomehanička analiza, video analiza tehnike; Leđna tehnika: historijat, pravila, biomehanička analiza, video analiza tehnike; Prsna tehnika: historijat, pravila, biomehanička analiza, video analiza tehnike. Osnove metodike poučavanja i vježbanja u plivanju. Analiza metodičkih postupaka u plivanju-metodički postupci učenja plivanja.</p>																								
Metode nastave i učenja:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metoda žive riječi (verbalna) 2. Metoda demonstracije 3. Metoda praktičnog vježbanja 																								
Način i termin provjere znanja:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Način provjere</th> <th>%</th> <th>Termin</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Prvi kolokvij (teoretski)</td> <td>10 %</td> <td>U sedmoj sedmoj sedmici</td> </tr> <tr> <td>Drugi kolokvij (teoretski)</td> <td>10 %</td> <td>U petnaestoj sedmici semestra</td> </tr> <tr> <td>Prvi kolokvij (praktično)</td> <td>10%</td> <td>U sedmoj sedmoj sedmici</td> </tr> <tr> <td>Drugi kolokvij (praktično)</td> <td>10 %</td> <td>U petnaestoj sedmici semestra</td> </tr> <tr> <td>Dodatne aktivnosti (seminarski, prisusutvo nastavi)</td> <td>10 %</td> <td>U toku semestra</td> </tr> <tr> <td>Završni ispit (teoretski)</td> <td>20 %</td> <td>U toku ispitnih termina</td> </tr> <tr> <td>Završni ispit (praktično)</td> <td>30 %</td> <td>U toku ispitnih termina</td> </tr> </tbody> </table>	Način provjere	%	Termin	Prvi kolokvij (teoretski)	10 %	U sedmoj sedmoj sedmici	Drugi kolokvij (teoretski)	10 %	U petnaestoj sedmici semestra	Prvi kolokvij (praktično)	10%	U sedmoj sedmoj sedmici	Drugi kolokvij (praktično)	10 %	U petnaestoj sedmici semestra	Dodatne aktivnosti (seminarski, prisusutvo nastavi)	10 %	U toku semestra	Završni ispit (teoretski)	20 %	U toku ispitnih termina	Završni ispit (praktično)	30 %	U toku ispitnih termina
Način provjere	%	Termin																							
Prvi kolokvij (teoretski)	10 %	U sedmoj sedmoj sedmici																							
Drugi kolokvij (teoretski)	10 %	U petnaestoj sedmici semestra																							
Prvi kolokvij (praktično)	10%	U sedmoj sedmoj sedmici																							
Drugi kolokvij (praktično)	10 %	U petnaestoj sedmici semestra																							
Dodatne aktivnosti (seminarski, prisusutvo nastavi)	10 %	U toku semestra																							
Završni ispit (teoretski)	20 %	U toku ispitnih termina																							
Završni ispit (praktično)	30 %	U toku ispitnih termina																							
Objašnjenje načina provjere znanja:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prvi kolokvij pismena provjera usvojenosti nastavnog gradiva u prvoj polovini semestra. Student piše odgovore na pitanja koja je sastavio nastavnik. Pitanja u kolokvijaju mogu biti različitog tipa. 2. Drugi kolokvij pismena provjera usvojenosti nastavnog gradiva u prvoj polovini semestra. Student piše odgovore na pitanja koja je sastavio nastavnik. Pitanja u kolokvijaju mogu biti različitog tipa. 3. Samostalni rad sudenta na zadanu temu. Nastavnik predani rad procjenjuje sa aspekta metodoloških zahtjeva za pisanje seminarskog rada zatim sa kvalitativnog aspekta i doprinosa rada produbljanja znanja iz zadane teme. 4. Završni ispit može da bude pismeni i usmeni. Ispitivač na usmenom ispitu postavlja tri pitanja iz gradiva koje je obrađeno u toku godine i procjenjuje odgovor studenta. Pri formiranju ocjene koju upisuje u indeks vodi računa i o uspjehu studenta u predispitnim obavezama. 																								
Obavezna literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Popo, A., Đedović, A. i Novaković R., (2016). <i>Trening mladih plivača</i>, Univerzitet "Džemal Bijedić" u Mostaru, Nastavnički fakultet 2. Dimitrić, G., (2023). <i>Plivanje</i>, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Novi Sad. 																								
Preporučena literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Volčanšek, B., (1996). <i>Sportsko plivanje</i>, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb. 																								
Značajne napomene:																									

Da bi student pristupio završnom ispitu mora zadovoljiti pred ispitne obaveze. Detaljan opis predmeta kao i načina bodovanja bit će definisan silabusom predmeta koji će studenti dobiti na prvom predavanju.

Osiguranje kvaliteta:

Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.

Plan realizacije predmeta : *(Popuniti tabelu na narednoj stranici)*

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1. i 2.	Uvodna razmatranja, o važnosti poznavanja selekcije, testiranja i trenažnih metoda u razvoju vrhunskih mladih sportaša	Studentima se predstavljaju važnosti poznavanja selekcije, testiranja i trenažnih metoda u razvoju vrhunskih mladih sportaša			Str. 17 do 31 lit. (1)	Studenti imaju znanja iz: 3. poznavanja selekcije, 4. testiranja i trenažnih metoda 5. razvoj vrhunskih mladih sportaša 6. sportaša
2.	3. i 4.	Promjene u tijelu tokom djetinjstva	Predočavanje studentima ontogenetskog razvoja čovjeka, rast i razvoj školskog djeteta, razlike između dječaka i djevojčica, senzibilni periodi, promjene u tijelu tokom djetinjstva za vrijeme plivanja, efekti treninga u ekstremnim uslovima			Str. 32 do 52 lit. (1)	Studenti imaju spoznaju o: 2. ontogenetskog razvoja čovjeka 3. rast i razvoj školskog djeteta, 4. razlike između dječaka i djevojčica, 5. senzibilni periodi, 6. promjene u tijelu tokom djetinjstva za vrijeme plivanja 7. efekti treninga u ekstremnim uslovima
3.	5. i 6.	Najčešći disajni i ostali problemi tokom vježbanja mladih sportaša.	Studentima predstaviti uticaj disanja i ostalih problemi tokom vježbanja mladih sportaša.			Str. 53 do 69 lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 4. uticaju disanja 5. ostali problemima tokom vježbanja mladih sportaša.
4.	7. i 8.	Disanje u plivanju	Studentima objasniti i opisati načine disanja u različitim tehnikama plivanja			Str. 70. do 79. lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 4. Karakteristikama vježbanja disanja 5. Klasifikaciji vježbi disanja 6. Osnovnim karakteristikama disanja u pojedinih tehnikama plivanja
5.	9. i 10.	Najčešće ozljede u sportu	Upoznavanje studenata sa tipovima povreda, uzrocima povrijeđivanja u akrobatici, pomoć kod povrijeđivanja i prevencijama sportskih povreda			Str. 80. do 109. lit (1)	Studenti imaju znanja o: 4. Tipovima povreda 5. Uzrocima povrijeđivanja u akrobatici
6.	11. i 12.	Trening brzine, snage, izdržljivosti i fleksibilnosti	Upoznavanje studenata sa treningom razvoja brzine, snage,			Str. 110. do 150. lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 2. treningom razvoja brzine

			izdržljivosti i fleksibilnosti				3. treningom razvoja snage 4. treningom razvoja izdržljivosti 5. treningom razvoja fleksibilnosti
7.	13. i 14.	Trening mladih plivača	Studentima predstaviti načine treniranja mladih plivača			Str. 151. do 166. lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 2. Planiranje i programiranje treninga u plivanju 3. Planiranje i programiranje treninga u plivanju za mlađe dobne kategorije. 4. Fiziološke osnove plivačkog treninga mladih plivača
8.	15. i 16.	I kolokvij	Teoretska provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 14 nastavnih sati.				
9.	17. i 18.	Biomehanika plivanja	Upoznavanje studenata sa biomehanikom plivanja			Str. 15. do 23 lit. (2)	Studenti imaju znanja o biomehanici plivanja 1. Otpori tokom plivanja 2. Propulzija
10.	19. i 20.	Teorija i metodika učenja u plivanju	Upoznavanje studenata sa metodama učenja u plivanju			Str. 89. do 91. lit. (2)	Studenti imaju znanja o teoriji i metodama učenja u plivanju: 3. Metoda žive riječi 4. Metoda demonstracije 5. Metoda praktičnog vježbanja
11.	21. i 22.	Metodika učenja plivačkih tehnika	Upoznavanje studenata sa metodikom učenja plivačke tehnike kraul			Str. 27. do 36. lit.(2)	Studenti imaju znanja o: 5. Tehnici izvođenja plivačke tehnike kraul 6. Metodci učenja plivačke tehnike kraul 7. Najčešćim greškama 8. Čuvanju i pomaganju
12.	23. i 24.	Metodika učenja plivačkih tehnika	Upoznavanje studenata sa metodikom učenja plivačke tehnike prsno			Str. 54. do 60. lit. (2)	Studenti imaju znanja o: 4. Tehnici izvođenja plivačkie tehnike prsno 5. Metodci učenja plivačkie tehnike prsno 6. Najčešćim greškama

							7. Čuvanju i pomaganju
13.	25. i 26.	Metodika učenja tehnikih tehnika	Upoznavanje studenata sa metodikom učenja plivačke tehnike leđno			Str..37 do 44. lit. (2)	<p>Studenti imaju znanja o:</p> <p>2. Tehnici izvođenja plivačke tehnike leđno</p> <p>3. Metodci učenja plivačke tehnike leđno</p> <p>4. Najčešćim greškama</p> <p>5. Čuvanju i pomaganju</p>
14.	27. i 28.	Oporavak i suplementacija mladih plivača.	Upoznavanje studenata sa načinom oporavka i suplementacijom mladih plivača.			Str. 181. do 188. lit. (1)	<p>Studenti imaju znanja o:</p> <p>2. Način oporavka mladih plivača</p> <p>3. Suplementacija mladih plivača</p>
15.	29. i 30.	II kolokvij	Teoretska provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 12 nastavnih sati.				

PDF-TOS-24-124 ATLETIKA I

Puni naziv predmeta:	<i>Atletika I</i>													
Šifra predmeta:	<i>PDF-TOS-24-124</i>													
Akadska godina i semestar:	<i>2020/21, II (Drugi) semestar</i>													
Godina studija:	<i>I</i>													
Semestar:	<i>II</i>													
ECTS bodovna vrijednost:	<i>6</i>													
Radno opterećenje studenta:	<p><i>Za cijeli semestar:</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Predavanja</i></th> <th><i>Vježbe / Praktična obuka</i></th> <th><i>Seminar</i></th> <th><i>Samostalno učenje</i></th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>30</td> <td>10</td> <td>30</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>				<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>Seminar</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL	30	30	10	30	100
<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>Seminar</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL										
30	30	10	30	100										
Voditelj predmeta:	<i>Dr. Amela Balić, docent</i>													
Kontakt detalji:	Kancelarija:		e-mail:	<i>amela_memagic@yahoo.com</i>										
	Termini za konsultacije:	<i>UT 8.00-10.00 SR 12.00-14.00</i>	Tel:	<i>061 833 330</i>										
	<i>Dr. Amela Balić, docent</i>													
	Kancelarija:		e-mail:	<i>amela_memagic@yahoo.com</i>										
	Termini za konsultacije:	<i>SR 12.00-14.00</i>	Tel:	<i>061 833 330</i>										
Matični studijski program/odsjek:	<i>Tjelesni odgoj i sport</i>													
Status predmeta:	<i>Obavezni</i>													
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	<i>-</i>													
Datum izrade:	<i>15.3.2018.</i>													
Ciljevi predmeta:	<i>Upoznati studente sa teorijskim i praktičnim znanjima iz hodačkih i trkačkih atletskih disciplina te njihovoj primjeni u odgojno-obrazovnom procesu osnovnih i srednjih škola.</i>													
Ishodi učenja:	<i>Nakon položenog ispita studenti će biti osposobljeni da:</i>													

	<i>Primjene stečena znanja o biomehaničkoj analizi, pravilima i metodici učenja osnovnih atletskih disciplina u radu sa učenicima, mladim atletičarima i rekreativcima</i>																		
Indikativni sadržaj predmeta:	<i>U okviru ovog predmeta studentima će teoretski biti predstavljeni slijedeći sadržaji: Historijski razvoj atletike. Klasifikacija atletskih disciplina. Periodizacija treninga u atletici. Sportsko hodanje. Sportsko trčanje. Trčanje na kratkim stazama. Trčanje na srednjim i dugim stazama. Preponaško trčanje. Štafetno trčanje. Trčanje preko zapreka. Kros trčanje. Višeboji. Analiza metodičkih postupaka u različitim oblicima atletskih kretanja. Metodika učenja atletskih disciplina. Pravila u atletici. Utjecaj programa atletike na razvoj antropoloških karakteristika djece, omladine i odraslih u odgojno-obrazovnom procesu. Antropološke karakteristike važne za uspjeh u pojedinim atletskim disciplinama.</i>																		
Metode nastave i učenja:	<ul style="list-style-type: none"> - Metoda usmenog izlaganja, - Metoda demonstracije, - Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka 																		
Način i termin provjere znanja:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;">Način provjere</th> <th style="width: 20%;">%</th> <th style="width: 20%;">Termin</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Prisustvo predavanjima i vježbama</i></td> <td>10%</td> <td><i>Na kraju semestra</i></td> </tr> <tr> <td><i>Prvi kolokvij (praktičan i teoretski)</i></td> <td>30 %</td> <td><i>U osmoj sedmici</i></td> </tr> <tr> <td><i>Drugi kolokvij (praktičan i teoretski)</i></td> <td>30 %</td> <td><i>Petnaesta sedmica semestra</i></td> </tr> <tr> <td><i>Seminarski</i></td> <td>10 %</td> <td><i>U toku semestra</i></td> </tr> <tr> <td><i>Završni rad</i></td> <td>20 %</td> <td><i>U toku ispitnih termina</i></td> </tr> </tbody> </table>	Način provjere	%	Termin	<i>Prisustvo predavanjima i vježbama</i>	10%	<i>Na kraju semestra</i>	<i>Prvi kolokvij (praktičan i teoretski)</i>	30 %	<i>U osmoj sedmici</i>	<i>Drugi kolokvij (praktičan i teoretski)</i>	30 %	<i>Petnaesta sedmica semestra</i>	<i>Seminarski</i>	10 %	<i>U toku semestra</i>	<i>Završni rad</i>	20 %	<i>U toku ispitnih termina</i>
Način provjere	%	Termin																	
<i>Prisustvo predavanjima i vježbama</i>	10%	<i>Na kraju semestra</i>																	
<i>Prvi kolokvij (praktičan i teoretski)</i>	30 %	<i>U osmoj sedmici</i>																	
<i>Drugi kolokvij (praktičan i teoretski)</i>	30 %	<i>Petnaesta sedmica semestra</i>																	
<i>Seminarski</i>	10 %	<i>U toku semestra</i>																	
<i>Završni rad</i>	20 %	<i>U toku ispitnih termina</i>																	
Objašnjenje načina provjere znanja:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Student je obavezan prisustvovati predavanjima , vježbama i seminaru najmanje 80% za koje dobije 8 bodova a max.je 10. 2. Prvi kolokvij student polaže teoretski i praktično iz sadržaja predavanja i vježbi koje je obrađivano na predavanjima u prvih 7 sedmica. Da bi zadovoljio student mora osvojiti minimalno 60% od mogućih bodova tj.po 9 bodova iz teoretskog i praktičnog dijela a max.je po 15. 3. Drugi kolokvij student polaže na isti način kao i prvi iz gradiva drugog dijela semestra. 3. Nastavnik procjenjuje metodološki i kvalitativni i segment rada i njegov doprinos u proširivanju spoznaja iz odabrane teme. 																		

	<i>4..Usmena i praktična provjera cjelokupnog gradiva sa kolegija vodeći računa o uspjehu i u ostalim dijelovima ispita u formiranju konačne ocjene.</i>
Obavezna literatura:	<p><i>1.Smajlović, N. (2010). Atletika, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu: Sarajevo</i></p> <p><i>2.Pavlović, R. (2010). Atletika, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Univerziteta u Istočnom Sarajevu: Istočno Sarajevo</i></p>
Preporučena literatura:	<p><i>1. Šnajder, V. (1995). Od starta do cilja, Školske novine: Zagreb</i></p> <p><i>2. Šnajder, V. (1997). Na mjesta, pozor...Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb</i></p>
Značajne napomene:	<i>Da bi student pristupio završnom ispitu mora zadovoljiti sve predispitne obaveze. Detaljan opis predmeta kao i načina bodovanja bit će definisan silabusom predmeta koji će studenti dobiti na prvom predavanju.</i>
Osiguranje kvaliteta:	<i>Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.</i>

Plan realizacije predmeta :

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1. i 2.	Pojam, nastanak i historijski razvoj atletike u svijetu i u Bosni i Hercegovini	Studentima se predstavlja pojam, nastanak i razvoj atletike kroz stari, srednji i novi vijek Studenti dobijaju spoznaje o razvoju atletike u Bosni i Hercegovini	Bazična priprema za atletske discipline			<ol style="list-style-type: none"> 1. Razumiju pojam atletike i poznaju njen razvoj kroz historiju 2. Poznaju najznačajnije informacije o razvoju atletike u Bosni i Hercegovini
2.	3. i 4.	Osnovne karakteristike atletike i sistematizacija atletske discipline	Studentima se predstavljaju osnovne odlike atletike kao "kraljice sportova" Upoznavanje studenata sa sistematizacijom atletike-atletske grane, grupe disciplina i discipline i oficijelnim olimpijskim programom atletske discipline	Igre i vježbe za učenje tehnike sportskog hodanja			<ol style="list-style-type: none"> 1. Znaju karakteristike atletike zbog koje je nazvana "kraljicom sportova" 2. Poznaju klasifikaciju atletike i oficijelni olimpijski program
3.	5. i 6.	Atletika u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja	Predstaviti studentima zadatke i sadržaj gradiva iz atletike koji je određen programom tjelesnog i zdravstvenog odgoja Upoznati studente sa mjerama sigurnosti pri učenju atletske discipline i sprečavanje ozljeda	Metodičke vježbe za učenje tehnike sportskog hodanja			<ol style="list-style-type: none"> 1. Usvojiti zadatke i sadržaje gradiva iz atletike 2. Znati uskladiti postavljene normative i zahtjeve s mjestom rada, te metodski organizirati provođenje nastave
4.	7. i 8.	Sportsko hodanje	Objasniti studentima tehniku sportskog hodanja i specifičnosti u odnosu na obično (normalno) hodanje	Primjeri igara i vježbi za učenje tehnike i razvoj brzine u sprinterskom trčanju učenika			<ol style="list-style-type: none"> 1. Praktično i teoretski ovladati tehnikom sportskog hodanja 2. Tumačiti razliku između običnog i sportskog hodanja 3. Steći teoretska i praktična znanja o metodskim postupcima učenja tehnike sportskog hodanja

			Upoznati studente sa metodikom obučavanja tehnike sportskog hodanja				
5.	9 . i 10.	Tehnika trčanja kratkih staza-sprintersko trčanje	Objasniti studentima tehniku sprinterskog trčanja-strukturalna i biomehanička analiza Upoznati studente sa metodikom trčanja na kratke staze	Metodičke vježbe za učenje tehnike sprinterskog trčanja			1. Praktično i teoretski usvojiti tehniku sprinterskog trčanja 2. Praktično i teoretski ovladati sa metodskim slijedom vježbi za učenje tehnike trčanja na kratke staze
6.	11. i 12.	Tehnika trčanja srednjih i dugih pruga	Objasniti studentima tehniku trčanja srednjih i dugih staza-strukturalna i biomehanička analiza Upoznati studente sa metodikom trčanja na srednje i duge staze	Metodičke vježbe za učenje tehnike starta i startnog ubrzanja			1. Praktično i teoretski usvojiti tehniku trčanja na srednje i duge staze 2. Praktično i teoretski ovladati sa metodskim nizom vježbi za učenje tehnike trčanja na kratke i duge staze
7.	13. i 14.	Trčanje maratona	Objasniti studentima karakteristike trčanja maratona Upoznati ih sa treningom i pripremama maratonaca	Vježbe i igre za učenje tehnike trčanja na srednje i duge staze			1. Poznavati specifičnosti tehnike maratonskog trčanja i razlike u odnosu na tehniku trčanja dugih pruga 2. Ovladati sa periodizacijom godišnjeg ciklusa treninga
8.	15. i 16.	I kolokvij Motorička, biomehanička i sportsko-tehnička pripremljenost u atletici	Upoznati ih sa osnovnim motoričkim sposobnostima i njihovim obilježjima kao i modelom motoričkih sposobnosti za atletske discipline Objasniti biomehaničke principe kretanja atletske discipline	Metodičke vježbe za učenje tehnike trčanja na srednje i duge pruge			1. Poznavati osnovne i dominantne sposobnosti za svaku atletske discipline 2. Usvojiti znanja o biomehaničkim zakonitostima izvođenja tehnike atletske discipline u cilju postizanja maksimalnog sportskog rezultata
9.	17. i 18.	Kros trčanje	Objasniti studentima specifičnosti tehnike kros trčanja Upoznati studente sa metodikom obučavanja kros trčanja	Metodičke vježbe za učenje tehnike kros trčanja			1. Praktično i teoretski savladati tehniku kros trčanja 2. Praktično i teoretski usvojiti metodski niz učenja tehnike kros trčanja

10.	19. i 20.	Preponsko trčanje	<p>Upoznati studente uvjetnom podjelom na faze (start, trčanje do prve prepone, prijelaz preko prepone, trčanje između prepona i finiš) te strukturalnom i biomehaničkom analizom</p> <p>Upoznati studente sa karakteristikama pravilne tehnike trčanja preko prepona</p> <p>Predočiti studentima metodiku obučavanje pretrčavanja prepona</p>	Igre i vježbe za učenje tehnike trčanja preko prepona i zapreka			<ol style="list-style-type: none"> 1. Znati nabrojati i analizirati dijelove preponaške utrke kao cjeline i praktično ih savladati 2. Poznavati osnovne karakteristike pravilne tehnike pretrčavanja prepona 3. Praktično i teoretski ovladati sa metodskim nizom vježbi za učenje preponaškog trčanja
11.	21. i 22.	Trčanje sa zaprekama-stipl	<p>Objasniti studentima tehniku trčanja sa zaprekama</p> <p>Pojasniti im osnovne karakteristike tehnike.</p> <p>Objašnjavanje metodike učenja steeple chase</p>	Metodičke vježbe učenja napada na preponu-rad zamašne i odrazne noge			<ol style="list-style-type: none"> 1. Praktično i teoretski usvojiti tehniku trčanja sa zaprekama 2. Poznaju osnovne karakteristike tehnike trčanja na 3000m sa zaprekama 3. Praktično i teoretski ovladati metodskim slijedom učenja tehnike trčanja sa zaprekama
12.	23. i 24.	Štafetno trčanje	<p>Upoznati studente sa tehnikom štafetnog trčanja 4x100m i 4x400m</p> <p>Pojasniti studentima načine primopredaje štafetne palice</p> <p>Predstaviti studentima određivanje redoslijeda trkača</p> <p>Prikazati im metodiku obučavanja štafetnog trčanja</p>	Metodičke vježbe učenje ritmizacije koraka trčanja između prepona			<ol style="list-style-type: none"> 1. Poznaju osnovne karakteristike i faze tehnike štafetnog trčanja (start, trčanje na dionici i primopredaja palice) 2. Praktično i teoretski usvoje dva načina primopredaje štafetne palice 3. Upoznaju taktiku postavljanja trkača u štafeti 4. Praktično i teoretski apsolviraju metodski postupak obučavanja štafetnog trčanja
13.	25. i 26.	Pravila za atletska takmičenja	Upoznati studente sa sadržajem pravila izdatih od IAAFi njihovim odredbama	Metodika učenja elementarnih štafeta			<ol style="list-style-type: none"> 1. Poznaju opšta pravila za takmičenje. 2. Razlikuju službena lica i njihove dužnosti 3. Poznaju međunarodna takmičenja i prava nastupa

						4. Usvoje tehnička pravila i pravila vezana za pojedine discipline
14.	27. i 28.	Višeboj	Predstaviti studentima sedmoboj i desetboj te atletske discipline koje ih čine. Pojasniti sistem bodovanja višeboja.	Metodika učenja sprinterskih štafeta (4x100m)		1. Znaju sve discipline sedmoboja i višeboja i njihov raspored po danima 2. Poznaju sistem bodovanja po IAAF
15.	29. i 30.	Periodizacija sportskog treninga atletičara-planiranje i programiranje Drugi kolokvij	Objasniti pojam periodizacija, planiranje i programiranje. Oblici planiranja i programiranja treninga.	Metodika učenja sprinterskih štafeta (4x400m)		1. Poznaju pojmove u periodizaciji treninga. 2. Razlikuju vrste i elemente planiranja i programiranja.

PDF-TOS17-312 SPORTSKA GIMNASTIKA 2.

Puni naziv predmeta:	SPORTSKA GIMNASTIKA 2.																
Šifra predmeta:	PDF-TOS17-321																
Akadska godina i semestar:	2024/25 Šesti semestar																
Godina studija:	3.																
Semestar:	6.																
ECTS bodovna vrijednost:	6																
Radno opterećenje studenta:	<p>Za cijeli semestar:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Predavanja</th> <th>Vježbe / Praktična obuka</th> <th>Seminar</th> <th></th> <th>Samostalno učenje</th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>30</td> <td>15</td> <td></td> <td>75</td> <td>150</td> </tr> </tbody> </table>					Predavanja	Vježbe / Praktična obuka	Seminar		Samostalno učenje	TOTAL	30	30	15		75	150
Predavanja	Vježbe / Praktična obuka	Seminar		Samostalno učenje	TOTAL												
30	30	15		75	150												
Voditelj predmeta:	Dr.sc.Ernest Šabić, docent																
Kontakt detalji:	Kancelarija:		e-mail:	ernest_sabic@yahoo.de													
	Termini za konsultacije:	Četvrtak 15:00-17:00		Tel:	061/765-583												
	Kancelarija:		e-mail:														
	Termini za konsultacije:		Tel:														
Matični studijski program/odsjek:	TOS																
Status predmeta:	REDOVAN																
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	-																
Datum izrade:	10.02.2025.																
Ciljevi predmeta:	<ol style="list-style-type: none"> Ovladati osnovnim savremenim teorijskim, naučnim i praktičnim (iskustvenim) znanjima o sportskom učenju i usavršavanju u akrobatici (parternoj gimnastici). Ovladati specijalnostima i specifičnostima sportske didaktike u akrobatici (parternoj gimnastici). 																

	<p>3. Osposobiti studente da samostalno realizuju program akrobatike (parterne gimnastike) u predškolskim i školskim ustanovama..</p> <p>4. Osposobiti studente da samostalno realizuju sadržaje akrobatike (parterne gimnastike) u trenažnom procesu drugih sportova.</p> <p>5. Osposobite studente da samostalno organizuju školska i druga takmičenja u akrobatici (parternoj gimnastici).</p>																								
Ishodi učenja:	<p>Nakon položenog ispita studenti će biti osposobljeni da:</p> <p>5. Provođenje školskog programa nastave akrobatike (parterne gimnastike).</p> <p>6. Realizacija bazičnih programa akrobatike (parterne gimnastike) u predškolskim ustanovama i školskim sportskim društvima.</p> <p>7. Primjena sadržaja akrobatike (parterne gimnastike) u trenažnom procesu drugih sportova.</p> <p>8. Primjena sadržaja akrobatike (parterne gimnastike) u različitim programima vježbanja za osobe starije životne dobi.</p> <p>9. Organizacija školskih i drugih takmičenja u akrobatici (parternoj gimnastici).</p> <p>10. Primjena sadržaja akrobatike (parterne gimnastike) u različitim scenskim aktivnostima (pozorište, film).</p>																								
Sadržaj predmeta:	<p>Uvodna razmatranja, osnovi akrobatike. Historijski razvoj akrobatike (parterne gimnastike). Uticaj akrobatike na organizam i osobine ličnosti vježbača. Karakteristike vježbanja na parteru. Terminologija u akrobatici. Povrede u akrobatici. Pomaganje i čuvanje u akrobatici. Didaktički principi učenja u akrobatici. Metodika učenja u akrobatici. Metodika učenja akrobatskih elemenata kolutovi. Metodika učenja akrobatskih elemenata stojevi. Metodika učenja akrobatskih elemenata premeti. Metodika učenja akrobatskih elemenata salta.</p>																								
Metode nastave i učenja:	<p>4. Metoda žive riječi (verbalna)</p> <p>5. Metoda demonstracije</p> <p>6. Metoda praktičnog vježbanja</p>																								
Način i termin provjere znanja:	<table border="1" data-bbox="565 884 1373 1472"> <thead> <tr> <th data-bbox="565 884 943 936">Način provjere</th> <th data-bbox="943 884 1149 936">%</th> <th data-bbox="1149 884 1373 936">Termin</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="565 936 943 1010">Prvi kolokvij (teoretski)</td> <td data-bbox="943 936 1149 1010">10 %</td> <td data-bbox="1149 936 1373 1010">U sedmoj sedmoj sedmici</td> </tr> <tr> <td data-bbox="565 1010 943 1083">Drugi kolokvij (teoretski)</td> <td data-bbox="943 1010 1149 1083">10 %</td> <td data-bbox="1149 1010 1373 1083">U petnaestoj sedmici semestra</td> </tr> <tr> <td data-bbox="565 1083 943 1157">Prvi kolokvij (praktično)</td> <td data-bbox="943 1083 1149 1157">10%</td> <td data-bbox="1149 1083 1373 1157">U sedmoj sedmoj sedmici</td> </tr> <tr> <td data-bbox="565 1157 943 1230">Drugi kolokvij (praktično)</td> <td data-bbox="943 1157 1149 1230">10 %</td> <td data-bbox="1149 1157 1373 1230">U petnaestoj sedmici semestra</td> </tr> <tr> <td data-bbox="565 1230 943 1304">Dodatne aktivnosti (seminarski, prisustvo nastavi)</td> <td data-bbox="943 1230 1149 1304">10 %</td> <td data-bbox="1149 1230 1373 1304">U toku semestra</td> </tr> <tr> <td data-bbox="565 1304 943 1377">Završni ispit (teoretski)</td> <td data-bbox="943 1304 1149 1377">20 %</td> <td data-bbox="1149 1304 1373 1377">U toku ispitnih termina</td> </tr> <tr> <td data-bbox="565 1377 943 1472">Završni ispit (praktično)</td> <td data-bbox="943 1377 1149 1472">30 %</td> <td data-bbox="1149 1377 1373 1472">U toku ispitnih termina</td> </tr> </tbody> </table>	Način provjere	%	Termin	Prvi kolokvij (teoretski)	10 %	U sedmoj sedmoj sedmici	Drugi kolokvij (teoretski)	10 %	U petnaestoj sedmici semestra	Prvi kolokvij (praktično)	10%	U sedmoj sedmoj sedmici	Drugi kolokvij (praktično)	10 %	U petnaestoj sedmici semestra	Dodatne aktivnosti (seminarski, prisustvo nastavi)	10 %	U toku semestra	Završni ispit (teoretski)	20 %	U toku ispitnih termina	Završni ispit (praktično)	30 %	U toku ispitnih termina
Način provjere	%	Termin																							
Prvi kolokvij (teoretski)	10 %	U sedmoj sedmoj sedmici																							
Drugi kolokvij (teoretski)	10 %	U petnaestoj sedmici semestra																							
Prvi kolokvij (praktično)	10%	U sedmoj sedmoj sedmici																							
Drugi kolokvij (praktično)	10 %	U petnaestoj sedmici semestra																							
Dodatne aktivnosti (seminarski, prisustvo nastavi)	10 %	U toku semestra																							
Završni ispit (teoretski)	20 %	U toku ispitnih termina																							
Završni ispit (praktično)	30 %	U toku ispitnih termina																							
Objašnjenje načina provjere znanja:	<p>5. Prvi kolokvij pismena provjera usvojenosti nastavnog gradiva u prvoj polovini semestra. Student piše odgovore na pitanja koja je sastavio nastavnik. Pitanja u kolokvijima mogu biti različitog tipa.</p> <p>6. Drugi kolokvij pismena provjera usvojenosti nastavnog gradiva u prvoj polovini semestra. Student piše odgovore na pitanja koja je sastavio nastavnik. Pitanja u kolokvijima mogu biti različitog tipa.</p> <p>7. Samostalni rad studenta na zadanoj temi. Nastavnik predani rad procjenjuje sa aspekta metodoloških zahtjeva za pisanje seminarskog rada zatim sa kvalitativnog aspekta i doprinosa rada produbljivanja znanja iz zadane teme.</p> <p>8. Završni ispit može da bude pismeni i usmeni. Ispitivač na usmenom ispitu postavlja tri pitanja iz gradiva koje je obrađeno u toku godine i procjenjuje odgovor studenta. Pri formiranju ocjene koju upisuje u indeks vodi računa i o uspjehu studenta u predispitnim obavezama.</p>																								
Obavezna literatura:	<p>3. Tabaković M., i S. Turković (2016). Akrobatika. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sarajevo, 2016.</p>																								

	<p>4. Tabaković, M. (2014). <i>Vježbe oblikovanja sa osnovnom primjenom u sportskoj gimnastici</i>. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.</p> <p>5. Tabaković, M. (2008). <i>Prediktivne vrijednosti antropoloških obilježja u sportskoj gimnastici</i>. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.</p> <p>6. Čuk I., T. Bolković, J. Kokole, M. Kovač, D. Novak, F. Nadarević, M. Tabaković i A. Atiković: (2008). <i>Terminologija u gimnastici (osnovni položaji i pokreti)</i>. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.</p> <p>7. Hmjelovjec, I. (1999). <i>Sportska gimnastika</i>. Sarajevo: Fakultet za fizičku kulturu.</p>
Preporučena literatura:	<p>2. Ilić, M. (1980). <i>Sportska gimnastika</i>. Beograd: Partizan NIP-SOFKJ.</p> <p>3. Šadura, T. (1991). <i>Gimnastika</i>. Zagreb: Kineziološki fakultet.</p> <p>4. Živčić Marković M., Krističević T. (2016). <i>Osnove sportske gimnastike</i>. Zagreb: Kineziološki fakultet.</p> <p>5. Živčić, K. (1989). <i>Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici</i>. Zagreb: Kineziološki fakultet.</p>
Značajne napomene:	<p><i>Da bi student pristupio završnom ispitu mora zadovoljiti pred ispitne obaveze. Detaljan opis predmeta kao i načina bodovanja bit će definisan silabusom predmeta koji će studenti dobiti na prvom predavanju.</i></p>
Osiguranje kvaliteta:	<p><i>Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bijaću i drugim relevantnim aktima.</i></p>

Plan realizacije predmeta : (Popuniti tabelu na narednoj stranici)

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1. i 2.	Uvodna razmatranja, osnovi akrobatike	Studentima se predstavljaju osnove akrobatike, osnovni pojmovi jelesnog vježbanja			Str. 7 do 21 lit. (1)	Studenti imaju znanja iz: 7. Osnova akrobatike i 8. Osnovnih pojmova tjelesnog vježbanja
2.	3. i 4.	Historijski razvoj akrobatike (parterne gimnastike)	Predočavanje studentima historijsko-razvojna analiza akrobatike, evolucija tehnike akrobatskih elemenata u različitim sportovima, akrobatika kao samostalan sport i historijski razvoj parterne gimnastike			Str. 22 do 52 lit. (1)	Studenti imaju spoznaju o: 8. Historijsko-razvojnoj analizi akrobatike), 9. Evoluciji tehnike akrobatskih elemenata u različitim sportovima, 10. Akrobatika kao samostalan sport 11. Historijski razvoj parterne gimnastike
3.	5. i 6.	Uticao akrobatike na organizam i osobine ličnosti vježbača	Studentima predstaviti uticaj akrobatike na organizam i osobine ličnosti vježbača, uticaj akrobatike na razvoj aparata za kretanje, uticaj akrobatike na razvoj aparata za disanje i uticaj akrobatike na razvoj čulnih organa			Str. 53 do 59 lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 6. Uticaju akrobatike na organizam i osobine ličnosti vježbača 7. Uticaju akrobatike na razvoj aparata za kretanje 8. Uticaju akrobatike na razvoj aparata za disanje 9. Uticaju akrobatike na razvoj čulnih organa
4.	7. i 8.	Karakteristike vježbanja na parteru	Studentima objasniti i opisati karakteristike vježbanja na parteru, klasifikaciju vježbi na parteru i osnovne karakteristike pojedinih grupa vježbi			Str. 60. do 70. lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 7. Karakteristikama vježbanja na parteru 8. Klasifikaciji vježbi na parteru 9. Osnovnim karakteristikama pojedinih grupa vježbi
5.	9. i 10.	Terminologija u akrobatici	Studente upoznati sa značajem terminologije i osnovnim načelima terminologije			Str. 71. do 73. lit (1)	Studenti imaju znanja o: 6. Značaju terminologije 7. Osnovnim načelima terminologije

6.	11. i 12.	Povrede u akrobatici	Upoznavanje studenata sa tipovima povreda, uzrocima povrijeđivanja u akrobatici, pomoć kod povrijeđivanja i prevencijama sportskih povreda			Str. 74. do 79. lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 6. Tipovima povreda 7. Uzrocima povrijeđivanja u akrobatici 8. Pomoć kod povrijeđivanja 9. Prevencijama sportskih povreda
7.	13. i 14.	Pomaganje i čuvanje u akrobatici	Studentima predstaviti načine čuvanja i pomaganja u akrobatici			Str. 80. do 86. lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 5. Načinima čuvanja i pomaganja u akrobatici
8.	15. i 16.	I kolokvij	Teoretska provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 14 nastavnih sati.				
9.	17. i 18.	Didaktički principi učenja u akrobatici	Upoznavanje studenata sa didaktičkim principima učenja u akrobatici			Str. 87 do 90. lit. (1)	Studenti imaju znanja o didaktičkim principima učenja u akrobatici: 1. Princip svjesne aktivnosti 6. Princip očiglednosti 7. Princip postupnosti i sistematičnosti 8. Princip dostupnosti i individualizacije 9. Princip trajnosti
10.	19. i 20.	Metodika učenja u akrobatici	Upoznavanje studenata sa metodama učenja u akrobatici			Str. 91 do 107. lit. (1)	Studenti imaju znanja o metodama učenja u akrobatici: 6. Metoda žive riječi 7. Metoda demonstracije 8. Metoda praktičnog vježbanja
11.	21. i 22.	Metodika učenja akrobatskih elemenata	Upoznavanje studenata sa metodikom učenja akrobatskih elemenata kolutovi			Str. 214. do 222. lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 9. Tehnici izvođenja premeta strance (zvijezda) 10. Metodci učenja premeta strance (zvijezda) 11. Najčešćim greškama 12. Čuvanju i pomaganju
12.	23. i 24.	Metodika učenja akrobatskih elemenata	Upoznavanje studenata sa metodikom učenja akrobatskih elemenata stojevi			Str. 223 do 227. lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 8. Tehnici izvođenja premeta strance sa okretom (flik) 9. Metodci učenja premeta strance sa okretom (flik)

							10. Najčešćim greškama 11. Čuvanju i pomaganju
13.	25. i 26.	Metodika učenja akrobatskih elemenata	Upoznavanje studenata sa metodikom učenja akrobatskih elemenata premeti			Str. 228. do 235. lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 6. Tehnici izvođenja usprav usklono sa čela (sklopka sa čela) 7. Metodci učenja usprav usklono sa čela (sklopka sa čela) 8. Najčešćim greškama 9. Čuvanju i pomaganju
14.	27. i 28.	Metodika učenja akrobatskih elemenata	Upoznavanje studenata sa metodikom učenja akrobatskih elemenata salta			Str. 236. do 253. lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 4. Tehnici izvođenja premeti uporom naprijed i nazad 5. Metodci učenja premeti uporon naprijed i nazad 6. Najčešćim greškama 7. Čuvanju i pomaganju
15.	29. i 30.	II kolokvij	Teoretska provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 12 nastavnih sati.				

Puni naziv predmeta:	NOGOMET				
Šifra predmeta:	PDF-TOS17- 322				
Akadska godina i semestar:	2024/25 6.				
Godina studija:	3.				
Semestar:	6.				
ECTS bodovna vrijednost:	6				
Radno opterećenje studenta:	-				
	Za cijeli semestar:				
	Predavanja	Vježbe / Praktična obuka	seminar	Samostalno učenje	TOTAL
	30	45	10	60	145
Voditelj predmeta:	Prof.dr.Naim Čeleš				
Kontakt detalji:	Kancelarija:	037/229-875	e-mail:	jasminaim@yahoo.de	
	Termini za konsultacije:		Tel:		
	Amir Džaferović, ass.				
	Kancelarija:	037/229-875	e-mail:	amir_dzaf@live.com	
	Termini za konsultacije:		Tel:	037/229-875	
Matični studijski program/odsjek:	Tjelesni odgoj i sport				
Status predmeta:	REDOVAN				
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	-				
Datum izrade:	2024.				

Ciljevi predmeta:	Cilj predmeta je pripremiti i osposobiti studente za izvođenje nastavnih jedinica iz nogometa u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi kao i na visokoškolskim institucijama, školama sporta, nogometnim klubovima i sl. Isto tako cilj ovog kolegija je upoznati studente s historijom, pravilima i organizacijom nogometnih natjecanja, tehnikom, metodikom obučavanja i osnovama taktike nogometne igre.																					
Ishodi učenja:	<p>Nakon položenog ispita student može:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primjeni znanja u osnovnoškolskom, srednjoškolskom i visokoškolskom sistemu obrazovanja u okviru nastave Tjelesne i zdravstvene culture. - Razumje poziciju nogometne igre u različitim klasifikacijama sportova. - Ddemonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o nogometnoj tehnici, metodici obučavanja i o osnovama taktike, identificirati uticaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj efikasnosti u nogometnoj igri ili dijelovima igre. 																					
Sadržaj predmeta:	<p><i>Teorija: Historijski razvoj nogometa u svijetu i BiH, pravila nogometne igre, kineziološka i strukturalna analiza nogometa, elementarna tehnika nogometaša, obučavanje elementarne tehnike, taktika nogometne igre u fazi napada, taktika nogometne igre u fazi odbrane. Praktično: Tehnika kretanja igrača bez lopte, vođenja lopte, udarci po lopti glavom i nogom, primanja i oduzimanja lopte, varke u igri, tehnika vratara, igra u različitim broječanim odnosima.</i></p>																					
Metode nastave i učenja:																						
Način i termin provjere znanja:	<table border="1" data-bbox="565 1087 1377 1602"> <thead> <tr> <th>Način provjere</th> <th>%</th> <th>Termin</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Prvi kolokvij teorija</td> <td>15%</td> <td>Sedma sedmica semestra</td> </tr> <tr> <td>Drugi kolokvij teorija</td> <td>15%</td> <td>Petnaesta sedmica</td> </tr> <tr> <td>Prvi kolokvij praktično</td> <td>15%</td> <td>Sedma sedmica semestra</td> </tr> <tr> <td>Drugi kolokvij praktično</td> <td>15%</td> <td>Petnaesta sedmica</td> </tr> <tr> <td>Seminarski rad</td> <td>10%</td> <td>U toku semestra</td> </tr> <tr> <td>Završni ispit</td> <td>30%</td> <td>Po akademskom kalendaru</td> </tr> </tbody> </table>	Način provjere	%	Termin	Prvi kolokvij teorija	15%	Sedma sedmica semestra	Drugi kolokvij teorija	15%	Petnaesta sedmica	Prvi kolokvij praktično	15%	Sedma sedmica semestra	Drugi kolokvij praktično	15%	Petnaesta sedmica	Seminarski rad	10%	U toku semestra	Završni ispit	30%	Po akademskom kalendaru
Način provjere	%	Termin																				
Prvi kolokvij teorija	15%	Sedma sedmica semestra																				
Drugi kolokvij teorija	15%	Petnaesta sedmica																				
Prvi kolokvij praktično	15%	Sedma sedmica semestra																				
Drugi kolokvij praktično	15%	Petnaesta sedmica																				
Seminarski rad	10%	U toku semestra																				
Završni ispit	30%	Po akademskom kalendaru																				
Objašnjenje načina provjere znanja:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prvi kolokvij- student piše odgovore na pitanja koja su obrađivana u toku prvih sedam predavanja. Pitanja su uglavnom esejskog tipa. Da bi se zadovoljilo na kolokvij u mora osvojiti 60% bodova. 2. Drugi kolokvij je pismena provjera usvojenosti gradiva iz druge polovine semestra-student odgovara na pitanja iz druge polovine semestra. Da bi zadovoljio na kolokvij u mora osvojiti 60% bodova. 3. Seminarski rad nastavnik procjenjuje kvantitativni, kvalitativni, i metodološki kvalitet seminarskog rada. 																					

	<p>4. Završni ispit je procjena teoretskog znanja studenta iz gradiva koje je obrađivano u čitavom semestru. Prilikom formiranja konačne ocjene vodi se računa i o kvalitetu elemenata 1,2,3.</p>
Obavezna literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri. Zagreb: Kineziološki fakultet. Doktorska disertacija. 2. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez..
Preporučena literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pravila nogometne igre (1994). Zagreb; Hrvatski nogometni savez 2. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet- integralni kondicijski trening. Zagreb; Grafički zavod Hrvatske.
Značajne napomene:	<p>Da bi student pristupio završnom ispitu mora ostvariti više od 60% ispitnog gradiva Detaljan opis predmeta kao i način bodovanja definisan je silabusom predmeta koji će student dobiti na prvom predavanju.</p>
Osiguranje kvaliteta:	<p>Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu sa Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.</p>

Plan realizacije predmeta : (Popuniti tabelu na narednoj stranici)

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1. i 2.	Istorijski razvoj Nogometa u svijetu i Bosni i Hercegovini.	Verbalno izlaganje	2 predavanja (P)	Individualni seminarski rad		<ol style="list-style-type: none"> 1. Da objesne šta je to FIFA i koja je njena glavna uloga u svijetu nogometa 2. Imaju spoznaju o kompetencijama ovih federacija za razvoj i organizaciju takmičenja u nogometu 3. Poznavati ulogu i zadatke Nogometnog saveza B i H
2.	3. i 4.	Strukturna analiza nogometne igre	Verbalno izlaganje i seminar	2 predavanja (P) 1 seminar (S)	Individualni seminarski rad		<ol style="list-style-type: none"> 3. Razumiju biomehaničku strukturu nogometne igre 4. Poznaju i tumače osnovne faze nogometne igre 5. Analiziraju funkcionalnu zahtjevnost igračkih pozicija u nogometnoj igri
3.	5. i 6.	Elementarna tehnika nogometne igre	Verbalno izlaganje	2 predavanja (P) 1 seminar (S)	Individualni seminarski rad		<ol style="list-style-type: none"> 1. Teoretski poznaju osnovne elemente tehnike nogometa 2. Poznaju teoretske osnove za obučavanje i demonstraciju osnovnih tehničkih elemenata 3. Teoretski poznaju metodiku obučavanja mladih nogometaša 4. Poznaju metode za napredak u trenažnom procesu
4.	7. i 8.	Kretanje igrača u nogometnoj igri	Verbalno izlaganje	2 predavanja (P) 1 seminar (S)	Individualni seminarski rad		<ol style="list-style-type: none"> 1. poznaju sve vrste kretanja u nogometnoj igri 2. pravilno da tumače značaj elementarnih vrsta kretanja i njihovu primjenu u nogometu 3. poznaju testove i njihovu primjenu u selekciji mladih nogometaša 4. poznaju funkcionalne sposobnosti

5.	9. i 10.	Tehnika i taktika dodavanje lopte u nogometu	Verbalno izlaganje i demonstracija	2 predavanja (P) 3 praktične (V) vježbe 1 seminar (S)	Individualni seminarski rad	koje su dominantne u nogometu
6.	11. i 12.	Tehnika i taktika prijema lopte u nogometu	Verbalno izlaganje i demonstracija	2 predavanja (P) 3 praktične vježbe 1 seminar (S)	Individualni seminarski rad	8. Teoretski objašnjavaju tehničko taktički značaj ovog elementa 9. Poznaju različite vrste i načine dodavanja lopte u nogometu 10. Primjene niz elemenarnih igara u metodici obučavanja ovog elementa 11. Poznaju i primjenjuju savremene metodičke oblike rada kog obučavanja i uvježbavanja
7.	13. i 14.	I kolokvij Podrazumijeva kompletna znanja iz prvih 6 tema uključujući i praktični dio	Pismeni test Praktičan dio u sportskoj dvorani	3 praktične vježbe 1 test	I kolokvij test za I dio gradiva	1. prepoznaju i objašnjavaju značaj ovog tehničkog elementa u igri i treningu 2. organiziraju različite načine za individualno obučavanje prijema lopte različitim dijelovima tijela 3. poznaju i primjenjuju naj efikasnije methodske oblike rada za obučavanje ovog elementa nogometa 4. poznaju specifičnosti situacionog obučavanja prijema lopte...
8.	15. i 16.	Vođenje lopte, dribling i šutiranje na gol	Verbalno izlaganje i demonstracija	2 predavanja (P) 3 praktične (V) vježbe 1 seminar (S)	Individualni seminarski rad	1. Teoretski objašnjavaju navedene elemente tehnike nogometa 2. Poznaju efikasne metodičke oblike rada u radu sa mladim nogometašima 3. Prepoznaju specifičnosti obučavanja ovih elemenata u radu sa djevojčicama 4. Raspoložu sa proširenim fondom igrice i vježbi za obučavanje šutiranja na gol

9.	17. i 18.	Udarci glavom u nogometu	Verbalno izlaganje i demonstracija	2 predavanja (P) 3 praktične (V) vježbe 1 seminar (S)	Individualni seminarski rad	<ol style="list-style-type: none"> 1. teoretski i praktično poznaju ovu nogometnu tehniku 2. objašnjavaju i demonstriraju različite tehnike izvođenja 3. objašnjavaju određene namjene i funkcije ove tehnike nogometa 4. poznaju efikasne metodičke oblike rada za obučavanje
10.	19. i 20.	Finte, vrste fintiranja i metodika obučavanja	Verbalno izlaganje i demonstracija	2 predavanja (P) 3 praktične (V) vježbe 1 seminar (S)	Individualni seminarski rad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tumače i objašnjavaju ove tehničke elemente 2. poznaju metodiku obučavanja 3. raspolažu sa spoznajama za trening u situacijskim uslovima i igri 1:1
11.	21. i 22.	Tehnika golmana	Verbalno izlaganje i demonstracija	2 predavanja (P) 3 praktične (V) vježbe 1 seminar (S)	Individualni seminarski rad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poznaju specifičnosti ove tehnike 2. poznaju značaj rane selekcije i primarne motoričke sposobnosti koje treba da posjeduje 3. uspješno biraju specifičnosti u obučavanju tehnike ovog igrača u nogometu 4. teoretski sistematiziraju ovu tehniku nogometa
12.	23. i 24.	Taktika igre u odbrani	Verbalno izlaganje i demonstracija Seminar	2 predavanja (P) 3 praktične (V) vježbe 1 seminar (S)	Individualni seminarski rad	<ol style="list-style-type: none"> 1. prepoznaju i objašnjavaju specifičnosti osnove taktike igre u odbrani 2. analiziraju i objašnjavaju osnovne osobine taktičkih sistema ove faze nogometa 3. primjenjuju didaktičko metodičke postulate u metodici obučavanja 4. poznaju tehničko taktičke karakteristike i zadatke svih igrača u ovoj fazi igre
13.	25. i 26.	Taktika igre u napadu	Verbalno izlaganje i demonstracija Seminar	2 predavanja (P) 3 praktične (V) vježbe 1 seminar (S)	Individualni seminarski rad	<ol style="list-style-type: none"> 1. prepoznaju i objašnjavaju specifičnosti osnove taktike igre u fazi napada 2. analiziraju i objašnjavaju osnovne osobine taktičkih sistema ove faze nogometa 3. primjenjuju didaktičko metodičke postulate u metodici obučavanja 4. poznaju tehničko taktičke karakteristike i

27. i 28.	Kondicijski trening i pravila nogometne igre	Verbalno izlaganje i demonstracija	2 predavanja (P) 3 praktične (V) vježbe 1 seminar (S)	Individualni seminarski rad	
29. i 30.	Test iz pravila nogometne igre i drugi kolokvij.	Pismeni test i Praktičan dio ispita	3 praktične vježbe 1 test	Test, II kolokvij	

	zadatke svih igrača u ovoj fazi igre
	<ol style="list-style-type: none"> 1. poznaju specifičnosti u sferi kond pripreme mladih nogometaša (i djevojčica) 2. poznaju osnovna ograničenja u trenažnom procesu ovog dijela nogometne igre 3. primjenjuju naj efikasnije oblike rada za razvoj primarnih motoričkih sposobnosti 4. poznaju, tumače i prenose spoznaje o pravilima ove sportske igre

PDF-TOS24 SPORTSKA REKREACIJA

Puni naziv predmeta:	SPORTSKA REKREACIJA																
Šifra predmeta:	PDF-TOS24																
Akadska godina i semestar:	2024/25 Šesti semestar																
Godina studija:	3.																
Semestar:	6.																
ECTS bodovna vrijednost:	6																
Radno opterećenje studenta:	<p>Za cijeli semestar:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Predavanja</th> <th>Vježbe / Praktična obuka</th> <th>Seminar</th> <th></th> <th>Samostalno učenje</th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>30</td> <td>0</td> <td></td> <td>80</td> <td>140</td> </tr> </tbody> </table>					Predavanja	Vježbe / Praktična obuka	Seminar		Samostalno učenje	TOTAL	30	30	0		80	140
Predavanja	Vježbe / Praktična obuka	Seminar		Samostalno učenje	TOTAL												
30	30	0		80	140												
Voditelj predmeta:	Dr.sc.Natalija Kurtović, docent																
Kontakt detalji:	Kancelarija:		e-mail:	natalijakurtovic@yahoo.com													
	Termini za konsultacije:	Petak:10:00-12:00	Tel:	063/281 917													
	Amir Džaferović, viši asistent																
	Kancelarija:		e-mail:	amir_dzaf@live.com													
	Termini za konsultacije:	Utorak 12:00 - 13:30 Srijeda 10:00 - 11:30	Tel:	061/ 638 173													
Matični studijski program/odsjek:	TOS																
Status predmeta:	REDOVAN																
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	-																
Datum izrade:	2025.																
Ciljevi predmeta:	6. Usvajanje osnovnih didaktičko metodičkih principa i oblika rada u realizaciji različitih programa sportske rekreacije sa učenicima osnovnih i srednjih škola, sportista i ostalih građana. Edukacija budućih profesora Tjelesnog i zdravstvenog odgoja za planiranje,																

	programiranje, organizaciju i realizaciju programa sportske rekreacije sa različitim kategorijama stanovništva.																								
Ishodi učenja:	<p>Nakon položenog ispita studenti će biti osposobljeni da:</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Provođenje školskog programa nastave iz sportske rekreacije 12. Realizacija bazičnih programa sportske rekreacije u predškolskim ustanovama i školskim sportskim društvima. 13. Primjena sadržaja sportske rekreacije u trenažnom procesu drugih sportova. 14. Primjena sadržaja sportske rekreacije u različitim programima vježbanja za osobe starije životne dobi. 15. 5. Prepoznaju programe dr. Kupera i modele intervalnog aerobnog treninga 																								
Sadržaj predmeta:	<p>Uvodna razmatranja, osnovi sportske rekreacije.</p> <p>U okviru ovog nastavnog predmeta sa studentima će biti realizovane slijedeće nastavne teme: Rekreacija potreba savremenog čovjeka. Svrha i cilj sportske rekreacije. Principi sportske rekreacije. Sistematizacija programa sportske rekreacije. Programska osnova sportske rekreacije. Promjene organizma i različitosti prema polu. Specifičnosti ženskog organizma. Opći pojmovi o starenju i starosti. Naučno teorijske osnove savremenih programa sportske rekreacije. Individualni programi u sportskoj rekreaciji. Programi sportske rekreacije aerobne usmjerenosti. Program fit- ball. Modeli intervalnih aerobnih programa. Organizovani programi sportske rekreacije. Klasifikacija rada za potrebe sportske rekreacije.</p>																								
Metode nastave i učenja:	<ol style="list-style-type: none"> 7. Metoda žive riječi (verbalna) 8. Metoda demonstracije 9. Metoda praktičnog vježbanja 																								
Način i termin provjere znanja:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Način provjere</th> <th>%</th> <th>Termin</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Prvi kolokvij (teoretski)</td> <td>10 %</td> <td>U sedmoj sedmoj sedmici</td> </tr> <tr> <td>Drugi kolokvij (teoretski)</td> <td>10 %</td> <td>U petnaestoj sedmici semestra</td> </tr> <tr> <td>Prvi kolokvij (praktično)</td> <td>10%</td> <td>U sedmoj sedmoj sedmici</td> </tr> <tr> <td>Drugi kolokvij (praktično)</td> <td>10 %</td> <td>U petnaestoj sedmici semestra</td> </tr> <tr> <td>Dodatne aktivnosti (seminarski, prisustvo nastavi)</td> <td>10 %</td> <td>U toku semestra</td> </tr> <tr> <td>Završni ispit (teoretski)</td> <td>20 %</td> <td>U toku ispitnih termina</td> </tr> <tr> <td>Završni ispit (praktično)</td> <td>30 %</td> <td>U toku ispitnih termina</td> </tr> </tbody> </table>	Način provjere	%	Termin	Prvi kolokvij (teoretski)	10 %	U sedmoj sedmoj sedmici	Drugi kolokvij (teoretski)	10 %	U petnaestoj sedmici semestra	Prvi kolokvij (praktično)	10%	U sedmoj sedmoj sedmici	Drugi kolokvij (praktično)	10 %	U petnaestoj sedmici semestra	Dodatne aktivnosti (seminarski, prisustvo nastavi)	10 %	U toku semestra	Završni ispit (teoretski)	20 %	U toku ispitnih termina	Završni ispit (praktično)	30 %	U toku ispitnih termina
Način provjere	%	Termin																							
Prvi kolokvij (teoretski)	10 %	U sedmoj sedmoj sedmici																							
Drugi kolokvij (teoretski)	10 %	U petnaestoj sedmici semestra																							
Prvi kolokvij (praktično)	10%	U sedmoj sedmoj sedmici																							
Drugi kolokvij (praktično)	10 %	U petnaestoj sedmici semestra																							
Dodatne aktivnosti (seminarski, prisustvo nastavi)	10 %	U toku semestra																							
Završni ispit (teoretski)	20 %	U toku ispitnih termina																							
Završni ispit (praktično)	30 %	U toku ispitnih termina																							
Objašnjenje načina provjere znanja:	<ol style="list-style-type: none"> 9. Prvi kolokvij pismena provjera usvojenosti nastavnog gradiva u prvoj polovini semestra. Student piše odgovore na pitanja koja je sastavio nastavnik. Pitanja u kolokviju mogu biti različitog tipa. 10. Drugi kolokvij pismena provjera usvojenosti nastavnog gradiva u prvoj polovini semestra. Student piše odgovore na pitanja koja je sastavio nastavnik. Pitanja u kolokviju mogu biti različitog tipa. 11. Samostalni rad studenta na zadanoj temi. Nastavnik predani rad procjenjuje sa aspekta metodoloških zahtjeva za pisanje seminarskog rada zatim sa kvalitativnog aspekta i doprinosa rada produbljivanja znanja iz zadane teme. 12. Završni ispit može da bude pismeni i usmeni. Ispitivač na usmenom ispitu postavlja tri pitanja iz gradiva koje je obrađeno u toku godine i procjenjuje odgovor studenta. Pri formiranju ocjene koju upisuje u indeks vodi računa i o uspjehu studenta u predispitnim obavezama. 																								
Obavezna literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hadžikadunić, M. i sar. (2002). Sportska rekreacija. Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo. 2. Andrijašević, M. (1996). Sportska rekreacija u mjestu rada i stanovanja, Zagreb 																								

Preporučena literatura:	<i>1.Andrijašević, M. (1994). Modeli sportsko rekreativnih aktivnosti, Glasnik, HSSR „Sport za sve”. Zagreb.</i>
Značajne napomene:	<i>Da bi student pristupio završnom ispitu mora zadovoljiti pred ispitne obaveze. Detaljan opis predmeta kao i načina bodovanja bit će definisan silabusom predmeta koji će studenti dobiti na prvom predavanju.</i>
Osiguranje kvaliteta:	<i>Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.</i>

Plan realizacije predmeta : *(Popuniti tabelu na narednoj stranici)*

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi / Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1. i 2.	Opći pojmovi i definicija sportske rekreacije	Studentima se predstavljaju osnovni pojmovi i definicija sportske rekreacije	Kroz opće-pripreme vježbe studente uvesti u način izvođenja vježbi iz Sportske rekreacije.		Str.18-24 Lit. 1	Studenti imaju znanja iz: 9. Općih pojmova sportske rekreacije 10. Definicija šta je to sportska rekreacija
2.	3. i 4.	Principi i zadaci sportske rekreacije; sistematizacija programa	Studentima se predstavljaju principi i zadaci sportske rekreacije te sistematizaciju sportskih programa kroz predavanje	Organizirati te prikazati dvoranski alpinizam kao jednu od zanimljivijih aktivnosti u zatvorenom prostoru.		Str.3-18 Lit.1	Studenti imaju spoznaju o: 12. Principima sportske rekreacije 13. Zadacima sportske rekreacije 14. Sistematizaciji programa sportske rekreacije
3.	5. i 6.	Dobno uvjetovane promjene organizma i različitosti prema polu	Studentima predstaviti dobno uvjetovane promjene koštano-zglobnog sistema, dobno uvjetovane promjene skeletne muskulature, respiratornog sistema, promjene kardiovaskularnog sistema i krvi, bazalnog metabolizma	Društveno – zabavne aktivnosti predstaviti kao jedan od načina upražnjavanja tjelesnih aktivnosti i na taj način pozitivno djelovati na psiho – fizičko stanje pojedinca.		Str. 24-40 Lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 10. dobno uvjetovane promjene koštano-zglobnog sistema 11. dobno uvjetovane promjene skeletne muskulature 12. respiratornog sistema 13. kardiovaskularnog sistema i krvi 14. bazalnog metabolizma
4.	7. i 8.	Specifičnosti ženskog organizma	Studentima objasniti i opisati razlike među polovima	Kroz određene motoričke sposobnosti studentima prikazati specifičnosti ali i različitosti muškog i ženskog organizma.		Str. 40-48 lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 10. Razlikama između ženskog i muškog organizma(tjelesna težina, organi, fiziološki procesi idr.)
5.	9. i 10.	Sportska rekreacija za predškolski, mlađi i stariji školski uzrast	Studente upoznati sa značajem sportske rekreacije za predškolski, mlađi i stariji školski uzrast i načinom kako se provodi	Objasniti i prikazati na koji način se pristupa i koje se sportsko – rekreacijske aktivnosti upražnjavaju u radu sa djecom mlađih dobnih skupina.		Str. 52-55 Lit.(2)	Studenti imaju znanja o: 12. Osnovnim oblicima sportsko rekreacijskih aktivnosti različitih dobnih skupina djece
6.	11. i 12.	Sportska rekreacija za mlade i odrasle osobe	Upoznavanje studenata sa osnovnim oblicima sporsko-rekreacijskih aktivnosti i	Objasniti i prikazati na koji način se pristupa i koje se sportsko – rekreacijske		Str. 55-60 lit. (2)	Studenti imaju znanja o: 10. osnovnim oblicima rekreativnih aktivnosti i načinom njihovog

			načinom kako se mogu porovoditi sa mladima i odraslim osobama	aktivnosti upražnjavaju u radu sa mladim i odraslim dobnim skupinama.			spvođenja
7.	13. i 14.	Opći pojmovi o starenju	Studentima predstaviti individualno starenje, ritam i brzinu regresivnih promjena	Biciklizam kao rekreativna aktivnost doprinosi optimalnom održavanju zdravlja. Organizirati biciklističku turu.		Str.48-62 lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 10. Promjenama na organizmu prilikom starenja 11. Aktivnom rekreacijom 12. Prestanku profesionalne aktivnosti
8.	15. i 16.	I kolokvij	Teoretska provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 14 nastavnih sati.	Organizovanje paintball takmičenja među studentima.			
9.	17. i 18.	Osnove planiranja i programiranja sportskorekreativskih aktivnosti	Upoznavanje studenata sa osnovama programiranja i planiranja sportskorekreativskih aktivnosti	Studenti praktično prikazuju neke od sportsko – rekreativskih aktivnosti te organizaciju istih.		Str. 74 - 86 lit. (2)	1.Studenti imaju znanja o osnovama planiranja i programiranja 2.Studenti znaju kako napraviti plan ciklusa : -sedmični -dekadni -mjesečni -kvartalni -polugodišnji -godišnji
10.	19. i 20.	Programi sportske rekreacije	Upoznavanje studenata sa metodama učenja klasičnih oblika sportske rekreacije, aerobikom	Izvesti studente i organizirati trening aerobika u neki od aerobik klubova.		Str. 87-93 lit. (2)	Studenti imaju znanja o metodama učenja klasičnih oblika sportsko rekreativskog vježbanja i različitih programa aerobike
11.	21. i 22.	Programiranje sportske rekreacije u fitness centrima	Upoznavanje studenata sa metodikom učenja programiranja u fitness centrima	Organizovati posjetu fitness centru, prikazati i demonstrirati aktivnosti vezane za vježbe na spravama i sa spravama.		Str.93-122 lit,(2)	Studenti imaju znanja o: 13. Skeletnim mišićima 14. Mišićnoj kontrakciji 15. Mišićnoj koordinaciji 16. Vježbama za pojedine mišićne regije
12.	23. i 24.	Fiziološke karakteristike aerobnih energetskih procesa	Upoznavanje studenata sa mogućnostima aerobnih energetskih procesa, načinom povećanja energetske mogućnosti ćelija srčanog mišića, efektima programa	Studentima prikazati i objasniti koji su to najbitiji faktori za određivanje zona treninga i sa studentima praktično proći kroz svih 5 zona.		Str. 101-110 lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 12. mogućnostima aerobnih energetskih procesa 13. kako se povećava energetske mogućnosti ćelija srčanog mišića 3.kakvi su efekti programa aerobnog

			aerobnog vježbanja				vježbanja
13.	25. i 26.	Program dr.Coopera	Upoznavanje studenata sa metodikom učenja tastova dr.Coopera	Kuperov test, te na osnovu rezultata tabelarno prikazati dobne i individualne razlike među studentima, a ujedno vidjeti i inicijalno stanje studenata.		Str. 110-116 lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 10. testiranjima na terenu 11. test od 12 minuta 12. test na 2400 metar
14.	27. i 28.	Model organiziranja sportske rekreacije izvan mjesta stanovanja	Upoznavanje studenata sa sistematizacijom oblika aktivnosti izvan mjesta stanovanja, primjenjivim planinarskim oblicima aktivnosti u sportskoj rekreaciji	Izođenje studenata na pješčenje te upražnavanje aktivnosti vezanih za planinu i planinarske ture, te na taj način studentima objasniti na koji se način vrši organizacija aktivnosti van mjesta stanovanja.		Str. 168-207. lit. (1)	Studenti imaju znanja o: 8. sistematizaciji oblika aktivnosti izvan mjesta stanovanja 9. alpinizmu 10. orijentacionom kretanju 11. speleologiji 12. rekreaciji u turizmu
15.	29. i 30.	II kolokvij	Teoretska provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 12 nastavnih sati.	Kuglanje kao vid sportsko – društvene aktivnosti će razviti kolegijalnost među studentima te predstavlja jedan od vidova kvalitetnog ali i produktivnog korištenja slobodnog vremena.			

PDF-TOS17-324 – BORILAČKI SPORTOVI

Puni naziv predmeta:	<i>Borilački sportovi</i>																	
Šifra predmeta:	<i>PDF-TOS17-324</i>																	
Akadska godina i semestar:	<i>2024/2025. ljetni semestar</i>																	
Godina studija:	<i>3.</i>																	
Semestar:	<i>VI</i>																	
ECTS bodovna vrijednost:	<i>5</i>																	
Radno opterećenje studenta:	<p><i>Za cijeli semestar:</i></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 16.6%;">Predavanja</th> <th style="width: 16.6%;">Vježbe / Praktična obuka</th> <th style="width: 16.6%;">npr. Seminar</th> <th style="width: 16.6%;">npr. Projekt</th> <th style="width: 16.6%;">Samostalno učenje</th> <th style="width: 16.6%;">TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>30</td> <td>10</td> <td>0</td> <td>55</td> <td>125</td> </tr> </tbody> </table>						Predavanja	Vježbe / Praktična obuka	npr. Seminar	npr. Projekt	Samostalno učenje	TOTAL	30	30	10	0	55	125
Predavanja	Vježbe / Praktična obuka	npr. Seminar	npr. Projekt	Samostalno učenje	TOTAL													
30	30	10	0	55	125													
Voditelj predmeta:	<i>Dr. sc. Dejan Šumar, docent</i>																	
Kontakt detalji:	Kancelarija:		e-mail:	<i>sumar_dejan@yahoo.com</i>														
	Termini za konsultacije:		Tel:															
	Kancelarija:		e-mail:															
	Termini za konsultacije:		Tel:															
Matični studijski program/odsjek:	<i>Odsjek za tjelesni odgoj i sport</i>																	
Status predmeta:	<i>Obavezan</i>																	
Predmeti koji su preduslov za polaganje:																		
Datum izrade:	<i>07.02.2025.</i>																	
Ciljevi predmeta:	<p><i>Sticanje posebnih znanja i vještina iz borilačkih sportova (judo, karate, hrvanje) koja bi se mogla primjenjivati u edukaciji, sportu, rekreaciji, kao i u nekim organizacijama posebne namjene kao što su vojska i policija. Dobijanje spoznaja o uticaju borilačkih sportova na antropološki status korisnika. Upoznavanje sa specifičnim metodama treninga ovih sportova i mogućnosti njihove primjene sa vaspitanicima različitog uzrasta.</i></p>																	

Ishodi učenja:	<i>Nakon uspješnog položenog predmeta borilački sportovi, student će biti u stanju da: 1. Uspješno demonstriraju i uvježbavaju određene elemente borilačkih sportova (judo, hrvanje i karate). 2. Odaberu i pravilno primjene određene elemente ovih sportova sukladno željenom uticaju na antropološki status korisnika. 3. Koriste transformacione efekte treninga borilačkih sportova u treningu sportaša različitih ontogenetskih karakteristika. 4. Primjenjuju ova motorička znanja u edukaciji, sportu, rekreaciji i organizacijama specijalne namjene(vojska, policija i dr.).</i>																					
Indikativni sadržaj predmeta:	<i>Historijat borilačkih sportova (judo, hrvanje, karate). Pravila borbe u tim sportovima. Organizacija juda, karatea i hrvanja u Bosni i Hercegovini i svijetu. Antropološka analiza juda, hrvanja i karatea. Analiza utjecaja različitih osobina, sposobnosti i znanja na uspješnost u borbi. Usmjeravanje i selekcija u 95 borilačkim sportovima. Kineziološka analiza juda, karatea i hrvanja. Strukturna i biomehanička analiza borilačkih sportova - juda, karatea i hrvanja: stavovi, kretanja, hvatovi, padovi, bacanja, poluge, gušenja, udarci, zahvati držanja, udarci, blokade, samoobrana. Utvrđivanje i uočavanje pogrešaka u izvedbi tehničkih elemenata. Ispravljanje istih s odgovarajućim metodskim vježbama i postupcima. Teorija i metodika poučavanja taktike borbe u sva tri sporta. Tjelesna (specijalna i situacijska), tehničko-taktička, psihološka i teorijska priprema u borilačkim sportovima.). Razvoj sposobnosti i osobina neophodnih za uspjeh u borilačkim sportovima. Artikulacija sata vježbanja s različitim karakteristikama opterećenja.</i>																					
Metode nastave i učenja:	<i>Predavanja, vježbe</i>																					
Način i termin provjere znanja:	<table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Način provjere</i></th> <th><i>%</i></th> <th><i>Termin</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. kolokvij teorija</td> <td>15%</td> <td>7. sedmica</td> </tr> <tr> <td>2. kolokvij teorija</td> <td>15%</td> <td>14. sedmica</td> </tr> <tr> <td>1. kolokvij praktično</td> <td>15%</td> <td>7. sedmica</td> </tr> <tr> <td>2. kolokvij praktično</td> <td>15%</td> <td>14. sedmica</td> </tr> <tr> <td>Seminarski rad</td> <td>10%</td> <td>15. sedmica</td> </tr> <tr> <td>Završni ispit</td> <td>30%</td> <td>junsko-julski ispitni rok</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>	1. kolokvij teorija	15%	7. sedmica	2. kolokvij teorija	15%	14. sedmica	1. kolokvij praktično	15%	7. sedmica	2. kolokvij praktično	15%	14. sedmica	Seminarski rad	10%	15. sedmica	Završni ispit	30%	junsko-julski ispitni rok
<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>																				
1. kolokvij teorija	15%	7. sedmica																				
2. kolokvij teorija	15%	14. sedmica																				
1. kolokvij praktično	15%	7. sedmica																				
2. kolokvij praktično	15%	14. sedmica																				
Seminarski rad	10%	15. sedmica																				
Završni ispit	30%	junsko-julski ispitni rok																				
Objašnjenje načina provjere znanja:	<ol style="list-style-type: none"> <i>1.Prvi kolokvij teoretski provjera znanja sa predavanja prvog dijela semestra.</i> <i>2.Drugi kolokvij teoretski provjera znanja sa predavanja drugog dijela semestra.</i> <i>3.Prvi kolokvij praktično provjera usvojenosti motoričkih znanja sa prve polovine semestra.</i> <i>4.Drugi kolokvij praktično provjera motoričkih znanja iz druge polovine semestra.</i> <i>5.Seminarski rad procjena individualnog rada studenta na odobrenu temu.</i> <i>6.Završni ispit teoretska provjera znanja iz cjelokupnog gradiva.</i> 																					
Obavezna literatura:	<ol style="list-style-type: none"> <i>1.Sertić H.(2004). Osnove borilačkih sportova, Kineziološki fakultet, Zagreb.</i> <i>2.Kudo: Judo tehnike bacanja. Mladost, Zagreb,1976.</i> 																					
Preporučena literatura:	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. J. Marić: Rvanje klasičnim načinom, Sportska tribina, Zagreb, 1985.</i> <i>2. B. Kuleš: Trening karatista, SN Liber, Zagreb, 1997.</i> 																					
Značajne napomene:	<i>Predmetni nastavnik zadržava pravo izmjene i dopune popisa literature.</i>																					

	<i>Akademski neprihvatljivi oblici ponašanja (pokušaji prepisivanja na ispitima, plagiranje tuđih radova i slično) bit će sankcionisani oduzimanjem stečenih bodova.</i>
	<i>Detaljan opis planiranih tema i načina bodovanja bit će uručen studentima na prvom predavanju.</i>
Osiguranje kvaliteta:	<i>Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.</i>

Plan realizacije predmeta : *(Popuniti tabelu na narednoj stranici)*

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1-4	Uvod u borilačke sportove	Uvod u borilačke sportove			Sertić (2004), Poglavlje 1, str. 5-18	Definisati pojam borilačkih sportova i njihove osnovne karakteristike Objasniti historijski razvoj i podjelu borilačkih sportova Razumjeti razlike između tradicionalnih i modernih borilačkih disciplina
2.	5-8	Biomehanički i fiziološki aspekti borilačkih sportova	Biomehanički i fiziološki aspekti borilačkih sportova			Sertić (2004), Poglavlje 2, str. 19-32	Analizirati osnovne biomehaničke principe u borilačkim sportovima Objasniti osnovne energetske sisteme u borilačkim sportovima Razumjeti ulogu fleksibilnosti, snage i izdržljivosti u borilačkim sportovima
3.	9-12	Osnovne tehničke karakteristike bacanja u judu	Osnovne tehničke karakteristike bacanja u judu			Kudo (1976), Poglavlje 1, str. 7-22 Sertić (2004), Poglavlje 3, str. 33-47	Prepoznati ključne biomehaničke faktore za izvođenje bacanja Razumjeti podjelu tehnika bacanja u judu (nage-waza) Analizirati uticaj centra mase i ravnoteže u izvođenju tehnika
4.	13-16	Osnovne zahvatne tehnike u borilačkim sportovima	Osnovne zahvatne tehnike u borilačkim sportovima			Sertić (2004), Poglavlje 4, str. 48-62 Kudo (1976), Poglavlje 2, str. 23-	Razumjeti osnovne vrste zahvata i poluga Prepoznati razliku između kontrolnih i završnih tehnika Demonstrirati osnovne zahvatne tehnike u judu i drugim borilačkim sportovima

						40	
5.	17-20	Taktika i strategija u borilačkim sportovima	Taktika i strategija u borilačkim sportovima			Sertić (2004), Poglavlje 5, str. 63-77	Razumjeti osnovne taktičke principe u borilačkim sportovima Objasniti razliku između napadačke i odbrambene strategije Analizirati taktičke prilagodbe u borbi protiv različitih protivnika
6.	21-24	Judo - osnovne bacačke tehnike	Judo - osnovne bacačke tehnike			Kudo (1976), Poglavlje 3, str. 41-68 Sertić (2004), Poglavlje 6, str. 78-92	Demonstrirati osnovne tehnike bacanja (nage-waza) Analizirati biomehaničke faktore za izvođenje tehnika Primijeniti osnovne principe kontrole protivnika u judu
7.	25-28	Pismena provjera gradiva obrađenog u prethodnih šest sedmica					
8.	29-32	Udaračke borilačke discipline - karate, taekwondo i boks	Udaračke borilačke discipline - karate, taekwondo i boks			Sertić (2004), Poglavlje 7, str. 93-107	Razlikovati tehničke i taktičke karakteristike udaračkih borilačkih sportova Objasniti osnovne udarce u karateu, taekwondou i boksu Razumjeti biomehaničke principe udaraca i blokova
9.	33-36	Prilagođavanje tehnika prema sportskim pravilima	Prilagođavanje tehnika prema sportskim pravilima			Sertić (2004), Poglavlje 8, str. 108-122	Razumjeti ulogu pravila u tehničko-taktičkoj izvedbi borilačkih sportova Objasniti kako pravila takmičenja utiču na izbor i primjenu tehnika Demonstrirati primjer prilagođavanja tehnika pravilima takmičenja

10.	37-40	Trenažni proces u borilačkim sportovima	Trenažni proces u borilačkim sportovima			Sertić (2004), Poglavlje 9, str. 123-137	Razumjeti osnovne principe planiranja treninga u borilačkim sportovima Analizirati metode razvoja snage, brzine i izdržljivosti u borilačkim sportovima Primijeniti principe periodizacije u pripremi borca
11.	41-44	Psihološki aspekti borilačkih sportova	Psihološki aspekti borilačkih sportova			Sertić (2004), Poglavlje 10, str. 138-152	Razumjeti važnost mentalne pripreme u borilačkim sportovima Objasniti kako stres i anksioznost utiču na performanse borca Primijeniti tehnike vizualizacije i fokusa u pripremi za takmičenje
12.	45-48	Prevenција povreda u borilačkim sportovima	Prevenција povreda u borilačkim sportovima			Sertić (2004), Poglavlje 11, str. 153-167	Identifikovati najčešće povrede u borilačkim sportovima Objasniti biomehaničke faktore koji doprinose povredama Primijeniti metode zagrijavanja i istezanja u prevenciji povreda
13.	49-52	Primjena borilačkih sportova u kondicijskoj pripremi sportista	Primjena borilačkih sportova u kondicijskoj pripremi sportista			Sertić (2004), Poglavlje 12, str. 168-182	Objasniti kako borilački sportovi mogu doprinijeti kondicijskoj pripremi Identifikovati elemente borilačkih treninga koji se koriste u drugim sportovima Kreirati program kondicijskog treninga baziranog na borilačkim vještinama
14.	53-56	Pismena provjera gradiva obrađenog u prethodnih šest sedmica					
15.	57-60	Prezentacije seminarских radova studenata	Ponavljjanje gradiva obrađenog u prethodnih šest sedmica.				

OBRAZAC SILABUSA NASTAVNOG PREDMETA

Psihologija sporta

Puni naziv predmeta:	<i>Psihologija sporta</i>					
Šifra predmeta:	<i>PDF-TOS17-325</i>					
Nivo predmeta/BH ciklus:	<i>1. ciklus</i>					
Godina studija:	<i>3. godina</i>					
Semestar:	<i>6. semestar</i>					
ECTS bodovna vrijednost:	<i>5</i>					
Radno opterećenje studenta:	<i>Za cijeli semestar:</i>					
	<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>npr. seminar</i>	<i>npr. projekt</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL
	30	15	15		65	125
Voditelj predmeta:						
Kontakt detalji:	Kancelarija:	<i>1. kat</i>	e-mail:	<i>mujagicamela@gmail.com</i>		
	Termini za konsultacije:	<i>Ponedjeljak, 9-11 as.</i>	Tel: -			
	Kancelarija:		E-mail:			
	Termini za konsultacije:		Tel:			
Matični studijski program/odsjek:						
Status predmeta:	<i>Obavezni</i>					
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	<i>Opća psihologija</i>					
Datum ovjere:	<i>-</i>					
Ciljevi predmeta:	<i>Osnovni cilj predmeta Psihologija sporta je da upozna studente sa ulogom kognitivnih, motivacijskih i emocionalnih faktora u sportskoj aktivnosti, te načinima na koje nastavnici tjelesnog i zdravstvenog odgoja i sportski djelatnici mogu djelovati odnos pojedinaca prema sportu i tjelesnom vježbanju, kao i na postignuće sportaša.</i>					
Ishodi učenja:	<i>Planira rad u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja i sportu uvažavajući spoznaje psihologije sporta o ulozima kognitivnih, emocionalnih i motivacijskih faktora koji djeluju na ponašanje i postignuće, kao i spoznaje o različitim mehanizmima učenja. Predloži adekvatne i prepozna neadekvatne načine poticanja različitih oblika motivacije za sportsku aktivnost. Predloži osnovne strategije kontrole pobuđenosti, suočavanja sa stresom i anksioznošću. Objasni ulogu grupne kohezije na sportsko postignuće, te predloži neke od načina poticanja grupne kohezije.</i>					
Indikativni sadržaj predmeta:	<i>Uvod u psihologiju sporta – određenje, područje djelovanja; Kognitivni faktori i uspjeh u sportu; Motivacija i samopouzdanje u sportu; Kauzalne atribucije; Ciljevi u sportu; Osobine ličnosti i sport; Emocionalni procesi i sportska aktivnost; Strategije prilagodbe stanja pobuđenosti, strategije suočavanja sa stresom i prednatjecateljskom anksioznošću; Socijalna psihologija sporta; Psihobiologija sporta i vježbanja.</i>					
Metode nastave i učenja:						
Način i termin provjere znanja:	<i>Način provjere</i>	%	<i>Termin</i>			
	1 kolokvij	30	8. sedmica			
	2 kolokvij	30	15. sedmica			
	Dnevnik	20	U toku semestra			
	Završni ispit	20	U redovnim ispitnim terminima			

Objašnjenje načina provjere znanja:	
Obavezna literatura:	Lepir, D. (2021). <i>Mentalni aspekti sportskih aktivnosti</i> . Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Cox, R. H. (2005). <i>Psihologija sporta – Koncepti i primjene</i> . Jastrebarsko: Naklada Slap Vizek-Vidović, V., Vlahović-Štetić, V., Rijavec, M., Miljković, D. (2003). <i>Psihologija obrazovanja</i> . Zagreb: IEP Vern
Preporučena literatura:	Horga, S. (2009). <i>Psihologija sporta</i> . Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu Horga, S., Sabioncello, N. (1997). Osnove psihologije sporta. U: Milanović, D. (ur). <i>Priručnik za sportske trenere</i> (pp.299-345). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
Značajne napomene:	-
Osiguranje kvaliteta:	<i>Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima</i>

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	26.2.	Orijentacijski čas	Položaj psihologije sporta u NPP TOiS, predznanja, očekivanja, način rada				Objasniti ulogu psihologije sporta u obrazovanju budućih nastavnika TIZO i trenera
2.	5.3.	Uvod u psihologiju sporta	Psihologija sporta kao akademska i primijenjena disciplina; područja istraživanja psihologije sporta; psihologija sporta u praksi			Lepir, 2021.	Odrediti područja istraživanja akademske psihologije sporta Objasniti ulogu sportskih psihologa u profesionalnom sportu
3.	12.3.	Učenje – bihevioristički pristup	Nastavnici TIZO i poučavanje, uloga klasičnog i instrumentalnog uvjetovanja u učenju učenika			Vizek-Vidović, i sur., 2003.	Opisati procese klasičnog i instrumentalnog uvjetovanja i njihovu ulogu u učenju i poučavanju Navesti pravila potkrepljenja i kazni u radu s učenicima
4.	19.3.	Učenje – kognitivni pristup	Poučavanje vještinama zasnovano na TOI; uloga radnog pamćenja; razvoj proceduralnog pamćenja			Vizek-Vidović, i sur., 2003.	Opisati proces razvoja proceduralnog znanja Navesti ograničenja radnog pamćenja i njegovu ulogu u poučavanju vještinama Predložiti adekvatne načine poučavanja vještinama ovisno o razini složenosti i prethodnoj razini vještine
5.	26.3.	Učenje – socio-kognitivni pristup	Uloga opservacijskog učenja u procesu poučavanja, modeliranje i vikarijsko uvjetovanje			Vizek-Vidović, V. i sur., 2003.	Objasniti ulogu opservacijskog učenja u poučavanju i osobito motoričkom učenju
6.	2.4.	Učenici i sportske aktivnosti; razvoj identiteta kroz sport	Analiza istraživanja determinanti uključenosti učenika u sportske aktivnosti			Članci / časopisi	Analizirati faktore koji doprinose uključenosti učenika u sportske aktivnosti i efekte bavljenja sportom na razvoj identiteta djece i mladih

7.	9.4.	Kognitivni faktori i uspjeh u sportu	Kognitivne sposobnosti i uspjeh u sportu; Uloga kognitivnih procesa: pamćenje, pažnja, strategije upravljanja pažnjom			Lepir, 2021.	Objasniti ulogu kognitivnih procesa u sportskoj izvedbi Predložiti strategije za reduciranje vremena reakcije i upravljanja pažnjom
8.	16.4.	Motivacija u sportu	Vrste motivacije važne za bavljenje sportom i sportsko postignuće			Lepir, 2021.	Objasni ulogu intrinzične i ekstrinzične motivacije u sportskom postignuću Navede moguće načine poticanja intrinzične i ekstrinzične motivacije
9.	23.4.	Kauzalne atribucije u sportu	Kauzalne atribucije kao motivacijski faktori; uloga u sportskom postignuću			Lepir, 2021.	Objasni moguće kauzalne atribucije (ne)uspjeha i njihove efekte na ponašanje i postignuće Predloži načine rada na poticanju adaptivnih kauzalnih atribucija
10.	30.4. (nadoknada 23.4.)	Ciljevi u sportu; samoefikasnost	Ciljevi kao motivacijski faktor; adaptivni ciljevi; uloga ciljeva u samonatjecanju, definiranje uspjeha; samoefikasnost kao motivacijski faktor; uloga ciljeva u poticanju samoefikasnosti			Lepir, 2021.	Predloži načine postavljanja adekvatnih i motivirajućih ciljeva u sportu Objasni ulogu samoefikasnosti u ponašanju i zalaganju Objasni ulogu postavljanja ciljeva u poticanju samoefikasnosti
11.	7.5.	Osobine ličnosti i sportska uspješnost	Uloga osobina ličnosti u sportskom postignuću, faktori ličnosti po kojima se razlikuju manje i više uspješni sportaši			Lepir, 2021.	Navede faktore ličnosti po kojima se razlikuju uspješni od manje uspješnih sportaša
12.	14.5.	Emocionalna stanja sportska uspješnost	Uloga emocija u natjecateljskim situacijama, načini poticanja optimalne razine pobuđenosti i kontroliranja anksioznosti u natjecateljskim situacijama			Lepir, 2021.	Predloži načine poticanja optimalne razine pobuđenosti i kontroliranja anksioznosti u natjecateljskim situacijama
13.	21.5.	Socijalna psihologija sporta	Socijalni utjecaji na postignuće u sportu, socijalna facilitacija i inhibicija; efekti grupne kohezije na postignuće tima			Cox, 2005.	Objasni moguće efekte socijalnih situacija na postignuće Opiše efekte grupne kohezije na postignuće Predloži načine poticanja grupne kohezije
14.	28.5.	<i>Sport i mentalno zdravlje</i>	Analiza znanstvenih istraživanja u području			Članci / časopisi	
15.	4.6.	<i>Završna evaluacija</i>					

PDF-TOS17-I6 – JUDO

Puni naziv predmeta:	<i>Judo</i>																	
Šifra predmeta:	<i>PDF-TOS17-I6</i>																	
Akadska godina i semestar:	<i>2024/2025. ljetni semestar</i>																	
Godina studija:	<i>3.</i>																	
Semestar:	<i>VI</i>																	
ECTS bodovna vrijednost:	<i>3</i>																	
Radno opterećenje studenta:	<p><i>Za cijeli semestar:</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Predavanja</i></th> <th><i>Vježbe / Praktična obuka</i></th> <th><i>npr. Seminar</i></th> <th><i>npr. Projekt</i></th> <th><i>Samostalno učenje</i></th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td align="center"><i>15</i></td> <td align="center"><i>30</i></td> <td align="center"><i>0</i></td> <td align="center"><i>0</i></td> <td align="center"><i>30</i></td> <td align="center">75</td> </tr> </tbody> </table>						<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>npr. Seminar</i>	<i>npr. Projekt</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL	<i>15</i>	<i>30</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>30</i>	75
<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>npr. Seminar</i>	<i>npr. Projekt</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL													
<i>15</i>	<i>30</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>30</i>	75													
Voditelj predmeta:	<i>Dr. sc. Dejan Šumar, docent</i>																	
Kontakt detalji:	Kancelarija:		e-mail:	<i>sumar_dejan@yahoo.com</i>														
	Termini za konsultacije:		Tel:															
	Kancelarija:		e-mail:															
	Termini za konsultacije:		Tel:															
Matični studijski program/odsjek:	<i>Odsjek za tjelesni odgoj i sport</i>																	
Status predmeta:	<i>Izborni</i>																	
Predmeti koji su preduslov za polaganje:																		
Datum izrade:	<i>07.02.2025.</i>																	
Ciljevi predmeta:	<i>Sticanje posebnih znanja i vještina iz judoa , koja će biti primjenjiva u edukaciji, sportu, rekreaciji, kao i u nekim organizacijama posebne namjene kao što su vojska i policija. Dobijanje spoznaja o uticaju judoa kao sporta na antropološki status onih koji ga treniraju. Upoznavanje sa specifičnim metodama treninga ovog sporta i mogućnosti njihove primjene sa vaspitanicima različitog uzrasta.</i>																	

Ishodi učenja:	<i>Nakon uspješnog položenog predmeta Judo, student će biti u stanju da: 1. Primjeni znanja i vještine iz judoa u edukaciji, sportu, rekreaciji, kao i u nekim organizacijama posebne namjene kao što su vojska i policija. 2. Uspješno demonstriraju i uvježbavaju određene elemente judo sporta, 3. Moći da odaberu i pravilno primjene određene elemente ovog sporta sukladno željenom uticaju na antropološki status korisnika, 4. Moći primijeniti specifične metode treninga ovog sporta sa vaspitanicima različitog uzrasta.</i>																		
Indikativni sadržaj predmeta:	<i>U okviru ovog predmeta studentima će teoretski biti predstavljeni slijedeći sadržaji: Povijest juda i njegov razvoj. Judo kao olimpijski i sveučilišni sport. Pravila judo borbe. Organizacija juda u Bosni i Hercegovini i svijetu. Antropološka analiza judo sporta. Analiza utjecaja različitih osobina, sposobnosti i znanja na uspješnost u borbi. Usmjeravanje u sport i selekcija za natjecateljski judo. Kineziološka analiza juda. Karakteristike izvođenja tehnike 129 juda u pokretu i borbenim uvjetima te različitih vrsta obrana od napada u stojećem stavu i parteru, kombinacija tehnika stojećeg stava i partera. Strukturalna i biomehanička analiza tehnika juda: stavovi, kretanja, hvatovi, padovi, bacanja, poluge, gušenja, zahvati držanja, blokade i elementi samoobrane. Osnove metodike poučavanja i vježbanja tehničko-taktičkih elemenata i sklopova u judo sportu.</i>																		
Metode nastave i učenja:	<i>Predavanja, vježbe</i>																		
Način i termin provjere znanja:	<table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Način provjere</i></th> <th><i>%</i></th> <th><i>Termin</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. kolokvij teorija</td> <td>15%</td> <td>8. sedmica</td> </tr> <tr> <td>2. kolokvij teorija</td> <td>15%</td> <td>15. sedmica</td> </tr> <tr> <td>1. kolokvij praktično</td> <td>15%</td> <td>8. sedmica</td> </tr> <tr> <td>2. kolokvij praktično</td> <td>15%</td> <td>15. sedmica</td> </tr> <tr> <td>Završni ispit</td> <td>40%</td> <td>junsko-julski ispitni rok</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>	1. kolokvij teorija	15%	8. sedmica	2. kolokvij teorija	15%	15. sedmica	1. kolokvij praktično	15%	8. sedmica	2. kolokvij praktično	15%	15. sedmica	Završni ispit	40%	junsko-julski ispitni rok
<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>																	
1. kolokvij teorija	15%	8. sedmica																	
2. kolokvij teorija	15%	15. sedmica																	
1. kolokvij praktično	15%	8. sedmica																	
2. kolokvij praktično	15%	15. sedmica																	
Završni ispit	40%	junsko-julski ispitni rok																	
Objašnjenje načina provjere znanja:	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Prvi kolokvij - pismena provjera teoretskog znanja studenta na prvaj polovini semestra.</i> <i>2. Drugi kolokvij – pismena provjera teoretskog znanja studenta sa druge polovine semestra.</i> <i>3. Prvi kolokvij praktično – provjera usvojenosti motoričkih znanja iz aerobika iz prve polovine semestra.</i> <i>4. Drugi kolokvij praktično- provjera usvojenosti motoričkih znanja iz aerobika koja su obrađivana u drugoj polovini semestra.</i> <i>5. Završni ispit – teoretska provjera cjelokupnog gradiva sa kolegija.</i> 																		
Obavezna literatura:	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Sertić H. (2004). Osnove borilačkih sportova, Kineziološki fakultet, Zagreb.</i> <i>2. Kudo: Judo tehnike bacanja. Mladost, Zagreb, 1976.</i> 																		
Preporučena literatura:	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. B. Kosanović: Samoobrana, RMUP-Hrvatska, Zagreb, 1988.</i> <i>2. B. Kuleš: Judo, Sportska tribina, Zagreb, 1990.</i> 																		
Značajne napomene:	<p><i>Predmetni nastavnik zadržava pravo izmjene i dopune popisa literature.</i></p> <p><i>Akademski neprihvatljivi oblici ponašanja (pokušaji prepisivanja na ispitima, plagiranje tuđih radova i slično) bit će sankcionisani oduzimanjem stečenih bodova.</i></p> <p><i>Detaljan opis planiranih tema i načina bodovanja bit će uručen studentima na prvom predavanju.</i></p>																		

Osiguranje kvaliteta:

Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.

Plan realizacije predmeta : *(Popuniti tabelu na narednoj stranici)*

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1-3	Uvod u judo - historija, filozofija i osnovni principi	Uvod u judo - historija, filozofija i osnovni principi			Sertić (2004), Poglavlje 1, str. 5-18 Kudo (1976), Uvod, str. 1-6	Razumjeti historijski razvoj juda i njegov uticaj na moderni sport Objasniti filozofske principe juda (maksimalna efikasnost, uzajamna dobrobit) Razumjeti osnovne pojmove i pravila u judu
2.	4-6	Osnovni stavovi i kretanje u judu (Shizentai i Jigotai)	Osnovni stavovi i kretanje u judu (Shizentai i Jigotai)			Sertić (2004), Poglavlje 2, str. 19-32 Kudo (1976), Poglavlje 1, str. 7-15	Razlikovati osnovne judo stavove (prirodni i defanzivni) Razumjeti važnost ravnoteže i stabilnosti u borbi Primijeniti osnovne načine kretanja (Ayumi-ashi, Tsugi-ashi)
3.	7-9	Padovi u judu (Ukemi waza)	Padovi u judu (Ukemi waza)			Sertić (2004), Poglavlje 3, str. 33-45 Kudo (1976), Poglavlje 2, str. 16-26	Razumjeti značaj pravilnog izvođenja padova za prevenciju povreda Demonstrirati osnovne tehnike padova (prednji, bočni, stražnji, kotrljajući) Primijeniti tehnike padova u situacijama bacanja

4.	10-12	Principi bacanja u judu - Kuzushi, Tsukuri, Kake	Principi bacanja u judu - Kuzushi, Tsukuri, Kake			Sertić (2004), Poglavlje 4, str. 46-58 Kudo (1976), Poglavlje 3, str. 27-38	Razumjeti biomehaničke principe bacanja Objasniti važnost pripreme i izvedbe u bacanjima Primijeniti principe ravnoteže i kontrole protivnika
5.	13-15	Tehnike bacanja rukom (Te waza)	Tehnike bacanja rukom (Te waza)			Sertić (2004), Poglavlje 5, str. 59-71 Kudo (1976), Poglavlje 4, str. 39-52	Identifikovati osnovne tehnike bacanja rukom Demonstrirati Osoto-gari, Ippon-seoinage, Tai-otoshi Analizirati biomehaničke faktore efikasnog bacanja
6.	16-18	Tehnike bacanja kukom (Koshi waza)	Tehnike bacanja kukom (Koshi waza)			Sertić (2004), Poglavlje 6, str. 72-84 Kudo (1976), Poglavlje 5, str. 53-66	Objasniti biomehaničke principe bacanja kukom Demonstrirati O-goshi, Uki-goshi, Harai-goshi Analizirati ključne greške pri izvođenju ovih tehnika
7.	19-21	Tehnike bacanja nogom (Ashi waza)	Tehnike bacanja nogom (Ashi waza)			Sertić (2004), Poglavlje 7, str. 85-	Razumjeti biomehaniku bacanja nogom Demonstrirati De-ashi-barai, Uchi-gari, Uchi-mata Analizirati situacije u kojima su ove tehnike najefikasnije

						97 Kudo (1976), Poglavlje 6, str. 67- 80	
8.	22-24	Pismena provjera gradiva obrađenog u prethodnih sedam sedmica	Ponavljjanje gradiva obrađenog u prethodnih sedam sedmica.				
9.	25-27	Tehnike žrtvovanja (Sutemi waza)	Tehnike žrtvovanja (Sutemi waza)			Sertić (2004), Poglavlje 8, str. 98- 110 Kudo (1976), Poglavlje 7, str. 81- 94	Razumjeti koncept bacanja sa žrtvovanjem ravnoteže Demonstrirati Tomoe-nage, Sumi-gaeshi, Yoko-tomoe-nage Analizirati taktičku upotrebu tehnika žrtvovanja
10.	28-30	Kontrolne tehnike (Osaekomi waza)	Kontrolne tehnike (Osaekomi waza)			Sertić (2004), Poglavlje 9, str. 111- 123 Kudo (1976), Poglavlje 8, str. 95- 108	Razumjeti značaj kontrole protivnika na tlu Demonstrirati Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame Analizirati strategije prelaska iz bacanja u kontrolu
11.	31-33	Tehnike poluga i gušenja (Kansetsu waza i Shime waza)	Tehnike poluga i gušenja (Kansetsu waza i Shime waza)			Sertić (2004), Poglavlje 10, str.	Razumjeti biomehaničke principe poluga i gušenja Demonstrirati Juji-gatame, Ude-hishigi-juji-gatame, Hadaka-jime Analizirati pravila sigurnosti pri

						124-136 Kudo (1976), Poglavlje 9, str. 109- 122	izvođenju ovih tehnika
12.	34-36	Taktika i strategija u judu	Taktika i strategija u judu			Sertić (2004), Poglavlje 11, str. 137-149	Razumjeti razliku između defanzivne i ofanzivne taktike Objasniti kako se tehnike prilagođavaju stilu protivnika Analizirati upotrebu kombinacija i kontra-napada u borbi
13.	37-39	Pravila i organizacija judo takmičenja	Pravila i organizacija judo takmičenja			Sertić (2004), Poglavlje 12, str. 150-162	Razumjeti pravila juda na nacionalnom i međunarodnom nivou Objasniti način bodovanja i kazni u judu Razumjeti organizaciju turnira i kategorije takmičara
14.	40-42	Kondicijska priprema i prevencija povreda u judu	Kondicijska priprema i prevencija povreda u judu			Sertić (2004), Poglavlje 13, str. 163-176	Razumjeti osnovne principe kondicijske pripreme za judaše Objasniti specifične metode treninga snage, izdržljivosti i eksplozivnosti Identifikovati najčešće povrede u judu i metode prevencije
15.	43-45	Pismena provjera gradiva obrađenog u prethodnih šest sedmica	Ponavljanje gradiva obrađenog u prethodnih šest sedmica.				

PDF-TOS17-421 **METODIKA NASTAVE TIZO II**

Puni naziv predmeta:	<i>Metodika nastave Tjelesnog i zdravstvenog odgoja II</i>														
Šifra predmeta:	PDF-TOS17-421														
Godina studija:	4.														
Semestar:	8.														
ECTS bodovna vrijednost:	6														
Radno opterećenje studenta:	<p><i>Za cijeli semestar:</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Predavanja</i></th> <th><i>Vježbe / Praktična obuka</i></th> <th><i>Seminar</i></th> <th><i>Samostalno učenje</i></th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>30</td> <td>30</td> <td>60</td> <td>150</td> </tr> </tbody> </table>					<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>Seminar</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL	30	30	30	60	150
<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>Seminar</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL											
30	30	30	60	150											
Matični studijski program/odsjek:	<i>Tjelesni odgoj i sport</i>														
Status predmeta:	<i>Obavezni</i>														
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	<i>Metodika TIZO I</i>														
Ciljevi predmeta:	<p><i>Osposobiti studente za provedbu svih oblika odgojno-obrazovnog rada u tjelesnom i zdravstvenom odgoju u osnovnoj i srednjoj školi</i></p> <p><i>Osposobiti studente za kvalitetnu izradu izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu.</i></p> <p><i>Osposobiti studente za kvalitetnu provedbu sata tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu.</i></p>														
Ishodi učenja:	<p><i>Nakon uspješno položenog ispita studenti će biti u stanju da:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Poznaju antropološka obilježja djece.</i> <i>2. Poznaju ustrojstvo osnovnog školstva.</i> <i>3. Poznaju svrhu i smjernice rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovno području.</i> <i>4. Kreriraju izvedbeni nastavni plan i program rada tjelesne i zdravstvene kulture za osnovnu školu.</i> <i>5. Upoznati pripremanje nastavnog procesa tjelesne i zdravstvene kulture pomoću informatičkih namjenskih programa.</i> <i>6. Poznaju osobnu i školsku stručnu dokumentaciju.</i> <i>7. Vrednuju odgojno-obrazovni rad u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.</i> <i>8. Poznaju elemente provjeravanja i ocjenjivanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi,</i> <i>9. Kvalitetno izvode sat tjelesne i zdravstvene kulture u redovitoj nastavi osnovnog školstva,</i> <i>10. Razumiju učenike s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama.</i> 														

<p>Sadržaj predmeta:</p>	<p><i>Antropološka obilježja djece. Ustrojstvo osnovnog školstva. Odgojno obrazovni i nastavni proces. Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje. Propisani nastavni planovi i program u tjelesnom i zdravstvenom područja. Planiranje i programiranje nastavnog procesa. Planiranje i programiranje redovite nastave i izvannastavnih aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi osnovnog školstva. Pripremanje nastavnog procesa. Informatizacija pripremanja nastavnog procesa u tjelesnom i zdravstvenom područja. Vrednovanje odgojno-obrazovnog rada. Učenici s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama. Metodička načela (principi). Ljeta stručno-metodička praksa (trajanje 14 dana). Seminari. Hospitovanje prema Pravilniku Ministarstva obrazovanja nauke, kulture i sporta.</i></p>																					
<p>Način i termin provjere znanja:</p>	<table border="1" data-bbox="565 596 1373 1136"> <thead> <tr> <th><i>Način provjere</i></th> <th><i>%</i></th> <th><i>Termin</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Prisustvo na predavanjima i vježbama</i></td> <td><i>10</i></td> <td><i>Kontinuirano</i></td> </tr> <tr> <td><i>1. kolokvij</i></td> <td><i>10</i></td> <td><i>7. sedmica u semestru</i></td> </tr> <tr> <td><i>2. kolokvij</i></td> <td><i>10</i></td> <td><i>15. sedmica u semestru</i></td> </tr> <tr> <td><i>Praktični dio ispita</i></td> <td><i>20</i></td> <td><i>Tokom semestra</i></td> </tr> <tr> <td><i>Završni ispit</i></td> <td><i>50</i></td> <td><i>Prema kalendaru</i></td> </tr> <tr> <td><i>UKUPNO</i></td> <td><i>100</i></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>	<i>Prisustvo na predavanjima i vježbama</i>	<i>10</i>	<i>Kontinuirano</i>	<i>1. kolokvij</i>	<i>10</i>	<i>7. sedmica u semestru</i>	<i>2. kolokvij</i>	<i>10</i>	<i>15. sedmica u semestru</i>	<i>Praktični dio ispita</i>	<i>20</i>	<i>Tokom semestra</i>	<i>Završni ispit</i>	<i>50</i>	<i>Prema kalendaru</i>	<i>UKUPNO</i>	<i>100</i>	
<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>																				
<i>Prisustvo na predavanjima i vježbama</i>	<i>10</i>	<i>Kontinuirano</i>																				
<i>1. kolokvij</i>	<i>10</i>	<i>7. sedmica u semestru</i>																				
<i>2. kolokvij</i>	<i>10</i>	<i>15. sedmica u semestru</i>																				
<i>Praktični dio ispita</i>	<i>20</i>	<i>Tokom semestra</i>																				
<i>Završni ispit</i>	<i>50</i>	<i>Prema kalendaru</i>																				
<i>UKUPNO</i>	<i>100</i>																					
<p>Objašnjenje načina provjere znanja:</p>	<p><i>1. Prisustvo na predavanjima i vježbama – kontinuirano prisustvo studenata na predavanjima i vježbama je neophodno zbog specifičnosti predmeta koji podrazumijeva aktivno učešće istih u procesu nastave, kao i praktičan rad.</i></p> <p><i>2. I kolokvij pismena provjera usvojenih znanja na polovini semestra s ciljem dobivanja povratne informacije o usješnosti ovladavanja nastavnim sadržajem na polovini semestra.</i></p> <p><i>3. II kolokvij provjera usvojenih znanja iz obrađenih nastavnih tema i polaže se pismeno na kraju semestra.</i></p> <p><i>4. Praktični dio ispita sastoji se od praktične provjere znanja i sposobnosti studenata koji se organizira tokom semestra.</i></p> <p><i>5. Završni ispit podrazumijeva pismenu provjeru cjelokupnog gradiva, analizu praktičnih rezultata i analizu predhodnih provjera znanja.</i></p>																					
<p>Osnovna literatura:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Neljak, B. (2011). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Skripta za studente VIII. i IX. semestra. (Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju - interni nastavni recenzirani materijal). Zagreb: Kineziološki fakultet.</i> <i>2. Findak, V., Neljak, B., Šafarić, Z. (2000). Kineziološka metodika - vježbe. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.</i> 																					

<p>Preporučena literatura:</p>	<p>1. <i>Neljak, B., Findak, V., Novak, D. (2009). Priručnik za ljetnu stručno-metodičku praksu. II. Prošireno izdanje. Modeli planova i programa s dnevnikom rada. Zagreb: Kineziološki fakultet.</i></p> <p>2. <i>Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: EDIP.</i></p>
<p>Značajne napomene:</p>	<p><i>Detaljan opis predmeta kao i načina bodovanja bit će definisan silabusom predmeta koji će studenti dobiti na prvom predavanju.</i></p>
<p>Osiguranje kvaliteta:</p>	<p><i>Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.</i></p>

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1. i 2.	Organizacija i tok nastavnog procesa u osnovnoj i srednjoj školi	Studentima se predstavljaju osnove organizacije i toka nastavnog procesa	Studentima se predstavljaju vježbe upoznavanja osnova organizacije toga nastavnog procesa			Studenti imaju znanja iz: 11. Organizacije nastavnog procesa
2.	3. i 4.	Mjere osiguranja nastavnog procesa	Predočavanje studentima osiguranja nastavnog procesa	Studentima se predstavljaju informacije o osiguranju nastavnog procesa Preventivne mjere, čuvanje, pomaganje			Studenti imaju spoznaju o: 15. Mjerama osiguranja nastavnog procesa 16. Preventivne mjere 17. O čuvanju i pomaganju za vrijeme vježbanja
3.	5. i 6.	Planiranje i programiranje nastave tjelesnog odgoja u osnovnoj i srednjoj školi	Studentima predstaviti planiranje i programiranje procesa učenja. Motoričko učenje i verbalno učenje Planiranje i programiranje nastavnog procesa	Vježbe motoričkog učenja u pojedinim disciplinama. Planiranju i programiranju			Studenti imaju znanja o: 15. Verbalnom učenju 16. Motoričkom učenju 17. Planiranju i programiranju nastave tjelesnog odgoja
4.	7. i 8.	Programiranje u nastavi tjelesnog odgoja u srednjoj školi	Studentima predstaviti planiranje i programiranje procesa učenja. Motoričko učenje i verbalno učenje Planiranje i programiranje nastavnog procesa Globalni plan i operativni plan	Vježbe motoričkog učenja u pojedinim disciplinama. Planiranju i programiranju			Studenti imaju znanja o: Verbalnom učenju Motoričkom učenju Planiranju i programiranju nastave tjelesnog odgoja

5.	9 . i 10.	Pripremanje nastavnika i dnevna priprema	Studente upoznati sa značajem pripremanja nastavnika za sat tjelesnog odgoja	Teoretsko pripremanje Didaktičko pripremanje Organizacijsko pripremanje			Studenti imaju znanja o: 13. Načinima pripremanja nastavnika za sat. 14. Teoretskog pripremanja metodičko pripremanje i organizacijsko pripremanje
6.	11. i 12.	Dnevna priprema za sat tjelesnog odgoja u osnovnoj i srednjoj školi	Upoznavanje studenata sa osnovama dnevne pripreme (koncepta sata)	1.osnovne vježbe izrade dnevne pripreme za sat tjelesnog odgoja			Studenti imaju znanja o: 11. Pripremanju dnevne pripreme za sat tjelesnog odgoja
7.	13. i 14.	Praćenje , provjeravanje, vrste provjeravanja u osnovnoj i srednjoj školi	Studentima praćenja vrednovanja i ocjenjivanja u nastavi tjelesnog odgoja	Vrste praćenja , vrednovanja i ocjenjivanja)	Studenti imaju znanja o: 13. Praćenju, vrednovanju i ocjenjivanju, 14. Vrstama praćenja
8.	15. i 16.	I KOLOKVIJ					
9.	17. i 18.	Metode provjeravanja, sadržaj praćenja i provjeravanja	Upoznavanje studenata sa metodama praćenja i provjeravanja	Vrste praćenja Vrste provjeravanja			Studenti imaju znanja o metodama praćenja i provjeravanja u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja
10.	19. i 20.	Organizacija provjeravanja u osnovnoj i srednjoj školi	Upoznavanje studenata sa organizacijom provjeravanja	Vrste provjeravanja)	Studenti imaju znanja o metodama praćenja i provjeravanja u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja
11.	21. i 22.	Ocjenjivanje, značaj i uloga ocjenjivanja, vrste ocjenjivanja, načela ocjenjivanja u osnovnoj i srednjoj školi	Upoznavanje studenata sa značajem i ulogom ocjenjivanja, vrstama ocjenjivanja i načelima ocjenjivanja	1vrste ocjenjivanja Uloga ocjenjivanja Načela ocjenjivanja			Studenti imaju znanja o: 17. Vrstama, načinima i načelima ocjenjivanja 18.

12.	23. i 24.	Sadržaj ocjenjivanja, načini ocjenjivanja,, tehnika ocjenjivanja u osnovnoj i srednjoj školi	Upoznavanje studenata sa metodikom i sadržajem ocjenjivanja	1.Uvježbanvanje iocjenjivanje motoričkih sposobnosti Ocjenjivanje morfoloških karakteristika			Studenti imaju znanja o: Sadržaju ocjenjivanja iz motoričkih sposobnosti 14. Sadržaju ocjenjivanja iz morfoloških karakteristika
13.	25. i 26.	Ocjenjivanje učenika oštećena zdravlja, uloga nastavnika u ocjenjivanju	Upoznavanje studenata sa metodikom ocjenjivanja učenika oštećena zdravlja	Uvježbavanje prethodno obrađenihmetodičkih postupaka u ocjenjivanju učenika oštećenog zdravlja			Studenti imaju znanja o: 13. Postupcima ocjenjivanja učenika oštećena zdravlja
14.	27. i 28.	Prostor , oprema i sredstva za tlesni odgoj	Upoznavanje studetana sa prostorom opremom i sredstvima za izvodjenje nastave tjelesnog odgoja	Vrste opreme Vrste sredstava			Studenti imaju znanja o: 13. Prostoru u kojem se izvodi natava 14. Sredstvima i pomagalima koja služe za izvodjenje nastave
15.	29. i 30.	li kolokvij	Teoretska provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 12 nastavnih sati.	Praktična provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 12 nastavnih sati			

PDF-TOS17-422 TENIS I STONI TENIS

Puni naziv predmeta:	<i>Tenis i stoni tenis</i>																
Šifra predmeta:	PDF-TOS17-422																
Akadska godina i semestar:	2024/25, VIII (osmi) semestar																
Godina studija:	IV																
Semestar:	VIII																
ECTS bodovna vrijednost:	6																
Radno opterećenje studenta:	<p><i>Za cijeli semestar:</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Predavanja</i></th> <th><i>Vježbe / Praktična obuka</i></th> <th><i>Seminar</i></th> <th></th> <th><i>Samostalno učenje</i></th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>30</td> <td>15</td> <td></td> <td>75</td> <td>150</td> </tr> </tbody> </table>					<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>Seminar</i>		<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL	30	30	15		75	150
<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>Seminar</i>		<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL												
30	30	15		75	150												
Voditelj predmeta:	<i>Dr. Naim Ćeleš, van. prof.</i>																
Kontakt detalji:	Kancelarija:	<i>037/229-850, lok.874</i>	e-mail:	<i>jasminaim@yahoo.de</i>													
	Termini za konsultacije:	<i>PO 13.00-15.00 ČE 13.00-15.00</i>	Tel:	<i>037/229-850, lok.874</i>													
	Kancelarija:		e-mail:														
	Termini za konsultacije:		Tel:														
Matični studijski program/odsjek:	<i>Tjelesni odgoj i sport</i>																
Status predmeta:	<i>Obavezni</i>																
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	-																
Datum izrade:	<i>10.02.2025.</i>																

Ciljevi predmeta:	<p><i>Studenti treba da steknu osnovne teoretske informacije, osnovna motorička znanja i upoznaju metodičke postupke za poučavanje osnovne tehnike ovih sportova. Također treba da se osposobe za realizaciju programa tenisa i stonog tenisa sa omladinom i odraslima. Stjecanje osnova taktike ova dva sporta, kao i upoznavanje sa osnovnim pravilima tenisa i stonog tenisa.</i></p>																	
Ishodi učenja:	<p><i>Nakon položenog ispita student će biti osposobljen da:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Teoretski objašnjavaju tehnike izvođenja elemenata tenisa i stonog tenisa.</i> <i>2. Praktično demonstriraju tehnike izvođenja osnovnih elemenata tehnike tenisa i stonog tenisa u procesu obučavanja djece i odraslih.</i> <i>3. Moći će da prepoznaju dominantne antropološke karakteristike i sposobnosti u selekciji mladih sportaša za bavljenje ovim sportovima</i> 																	
Indikativni sadržaj predmeta:	<p><i>U okviru ovog kolegija studentima će teoretski biti predstavljeni slijedeći sadržaji: pravila igre sa osnovama terminologije, način izbora opreme za tenis i posebno reketa za stoni tenis. Dominantne testove za selekciju u prostoru morfologije, motorike, i funkcionalni sposobnosti. Biomahanička analiza osnovnih tehničkih elemenata (forhend, bekend, servis, smeš, forhend volej, bekend volej i retern). Osnove taktike napada (nakon servisa, sa osnovne crte i iz polja). Osnove taktike odbrane. Raznolikost u metodičkom pristupu, ovisno o hronološkoj dobi onih koji uče igrati. Stonoteniski istorijat, pravila igre i oprema, struktura igre i različiti stilovi igre. Usmjeravanje djece za stolni tenis, selekcija, tjelesna priprema, značaj motoričkih sposobnosti, i metode za njihov razvoj. Testiranje i mjerenje istih. Tehnička priprema, njen značaj, osnovni tehnički elementi i kombinacije, metodika obučavanja, ocjenjivanje tehničkog znanja, razvojni trendovi tehnike u Svijetu. Taktička priprema.</i></p>																	
Metode nastave i učenja:	<p><i>-Metoda usmenog izlaganja,</i></p> <p><i>- Metoda demonstracije,</i></p> <p><i>- Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka</i></p>																	
Način i termin provjere znanja:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;"><i>Način provjere</i></th> <th style="text-align: center;"><i>%</i></th> <th style="text-align: center;"><i>Termin</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Prvi kolokvij (teorija)</i></td> <td style="text-align: center;"><i>15 %</i></td> <td style="text-align: center;"><i>U osmoj sedmici</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Drugi kolokvij (teorija)</i></td> <td style="text-align: center;"><i>15 %</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Petnaesta sedmica semestra</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Prvi kolokvij (praktično)</i></td> <td style="text-align: center;"><i>15 %</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Prvi kolokvij u osmoj sedmici</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Drugi kolokvij (praktično)</i></td> <td style="text-align: center;"><i>15 %</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Petnaesta sedmica semestra</i></td> </tr> </tbody> </table>			<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>	<i>Prvi kolokvij (teorija)</i>	<i>15 %</i>	<i>U osmoj sedmici</i>	<i>Drugi kolokvij (teorija)</i>	<i>15 %</i>	<i>Petnaesta sedmica semestra</i>	<i>Prvi kolokvij (praktično)</i>	<i>15 %</i>	<i>Prvi kolokvij u osmoj sedmici</i>	<i>Drugi kolokvij (praktično)</i>	<i>15 %</i>	<i>Petnaesta sedmica semestra</i>
<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>																
<i>Prvi kolokvij (teorija)</i>	<i>15 %</i>	<i>U osmoj sedmici</i>																
<i>Drugi kolokvij (teorija)</i>	<i>15 %</i>	<i>Petnaesta sedmica semestra</i>																
<i>Prvi kolokvij (praktično)</i>	<i>15 %</i>	<i>Prvi kolokvij u osmoj sedmici</i>																
<i>Drugi kolokvij (praktično)</i>	<i>15 %</i>	<i>Petnaesta sedmica semestra</i>																

	<table border="1"> <tr> <td><i>Seminarski</i></td> <td><i>10 %</i></td> <td><i>U toku semestra</i></td> </tr> <tr> <td><i>Završni ispit</i></td> <td><i>30 %</i></td> <td><i>U toku ispitnih termina</i></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	<i>Seminarski</i>	<i>10 %</i>	<i>U toku semestra</i>	<i>Završni ispit</i>	<i>30 %</i>	<i>U toku ispitnih termina</i>			
<i>Seminarski</i>	<i>10 %</i>	<i>U toku semestra</i>								
<i>Završni ispit</i>	<i>30 %</i>	<i>U toku ispitnih termina</i>								
Objašnjenje načina provjere znanja:	<p>1. Prvi kolokvij student odgovara na esejska pitanja iz teoretskog gradiva koje je obrađivano na predavanjima u prvih 7 semica. Da bi zadovoljio student mora osvojiti minimalno 60% od mogućih bodova.</p> <p>2. Drugi kolokvij student piše odgovore na pitanja koja su vezana za gradivo drugog dijela semestra. Minimum je 60% od broja mogućih bodova.</p> <p>3. Prvi kolokvij (praktično) student demonstrira osnovne tehničke elemente iz stonog tenisa koji su teoretski obrađeni do tog termina. Da bi zadovoljio treba da iz svakog elementa dobije prolaznu ocjenu.</p> <p>4. Drugi kolokvij (praktično) student demonstrira tehničke elemente iz tenisa koje je vježbao u drugoj polovini semestra. Da bi zadovoljio treba da iz svakog elementa dobije prolaznu ocjenu.</p> <p>5. Nastavnik procjenjuje metodološki i kvalitativni segment rada i njegov doprinos u proširivanju spoznaja iz odabrane teme.</p> <p>6. Usmena provjera cjelokupnog gradiva sa kolegija. Procjena odgovora na postavljena pitanja i formiranje konačne ocjene vodeći računa o uspjehu i u ostalim dijelovima ispita.</p>									
Obavezna literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bornemann, R. I dr. (1992). <i>Tenis od početnika do majstora</i>. Zagreb, Mladinska knjiga. 2. Frišćić, V. (2004). <i>Tenis bez tajni</i>. Zagreb, Grafoplast. 3. TALOVIĆ, M., Kazazović, E., Žifko, Đ., Hadžiahmetović, A. (2011). <i>Stoni tenis</i>. Sarajevo, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja. 									
Preporučena literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barbaros-Tudor, P., Matković, P. (2003). <i>Tenis igraonice kao najsuvremeniji sustav poduke djece predškolske dobi</i>. U V, Findak (ur) 12. <i>Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Zbornik radova</i>. 2. Hudetz, R. (2000). <i>Stoni tenis. Tehnika sa Vladimirom Sasonovim</i>. Zagreb, Huno sport. 									
Značajne napomene:	<p><i>Da bi student pristupio završnom ispitu mora položiti praktični dio ispita.</i></p>									

Osiguranje kvaliteta:	<i>Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.</i>
------------------------------	--

Plan realizacije predmeta :

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1. i 2.	Historijat stonog tenisa u svijetu i Bosni i hercegovini. Organizaciona struktura u stonom tenisu Oprema i rekviziti u stonom tenisu	Prenosi znanja studentima iz historijata stonog tenisa u svijetu i kod nas Predočava studentima organizacionu strukturu i vrste takmičenja, kao i načine osvajanja bodova za rang listu. Upoznaje studente sa opremom za stoni tenis, odabirom i mogućnostima nabavke...	Vježbe: Osnovni stavovi u tenisu.			1. Da tumače nastanak stonog tenisa u svijetu i Bosni i Hercegovini 2. Poznaju organizacionu strukturu pod okriljem ITTF (International Table Tennis Federation) 3. poznaju vrste takmičenja u stonom tenisu i načine osvajanja bodova na takmičenjima. 4. Znaju opremu za stoni tenis i naročito probleme sa oblogama i ljepilima za njih
2.	3. i 4.	Tehnika stonoteniske igre (osnovni položaj kod stola, priprema i izvođenje udaraca, funkcionalni krugovi i pokreti tijelom, funkcionalne faze udaraca, kretanje loptice, tačke kontakta reketa i loptice...)	Počinje sa teoreskim upoznavanjem studenata o pravilnom položaju stono tenisera kod stola i njegovom kretanju Objašnjava funkcionalne krugove... Pojašnjava kretanje loptice i mogućnosti saopštavanja različitih rotacija loptici	Vježbe: Servis, prijem i vraćanje istog. Položaji i kretnje nakon servisa.			6. Znaju ispravno zauzeti osnovni položaj i prepoznati onaj koji to nije 7. Mogu se efikasno i svrsishodno kretati oko stola, 8. Objlašnjavaju i demonstriraju funkcionalne krugove u strukturi udaraca 9. Tumače i objašnjavaju različite rotacije koje su saopštene loptici i posledice...
3.	5. i 6.	Servis u stonom tenisu (forhend i bekind) Vraćanje servisa Bekend („pimpl,“)	Teoretsko pojašnjavanje značaja i vrstama servisa u stonom tenisu Pojašnjavanje vraćanja servisa i nastavak nadigravanja Objasnjavanje bekind tehnike udarca u stonom tenisu	Vježbe:Forhend, kretnje i vježbe bez loptice i sa lopticom. Jednoručni i dvoručni forhend udarci, tehnika i greške.			5. Poznaju značaj i izvođenje servisa bekind i forhend tehnikom 6. Uspješno vraćaju servise koji su sa različitim rotacijama loptice 7. Izvođenje i pojašnjavanje faza izvođenja bekind vrste udarca

4.	7. i 8.	Forhend osnovno vraćanje Forhend kontra udarac Forhend topspin Forhend blok Forhend flip	Teoretsko objašnjavanje osnovnog vraćanja forhendom Objašnjavanje tehnike izvođenja forhend kontra udarca Pojašnjavanje ostalih vrsta forhend udaraca sa naglaskom na specifičnosti tih tehnika	Vježbe: Bekend, kretnje i vježbe bez loptive i sa lopticom. Jednoručni i dvoručni bekend udarci, tehnika i greške.			<ol style="list-style-type: none"> 1. Objašnjavaju osnove tehnike osnovnog vraćanja forhendom 2. Prepoznaju sve faze izvođenja forhend tehnike izvođenja 3. Mogu objašnjavati sve tehnike izvođenja forhend udaraca
5.	9. i 10.	Bekend kontra udarac Bekend Topspin Bekend blok Bekend flip	Teoretsko predstavljanje tehnike bekend kontra udarac Upoznavanje sa tehnikom bekend top spina Predstavljanje tehnike ova dva udarca	Vježbe:praktično predstavljanje tehnika bekend kontra udarca i bekend top spina.			<ol style="list-style-type: none"> 15. Prepoznaju i objašnjavaju tehniku izvođenja bekend kontra udarca 16. Posjeduju teoretske spoznaje o tehnici izvođenja bekend top spina 17. Imaju metodička znanja za obučavanje mladih
6.	11. i 12.	Taktika stonog tenisa	Predstavlja teoretsko značenje taktike stonog tenisa Upoznaje studente sa stilovima igre u stonom tenisu	Osnovni stavovi u stonom tenisu.Obuka držanja reketa.položaj reketa u stonom tenisu (otvoreni, zatvoreni, neutralni).			<ol style="list-style-type: none"> 1. Poznaju osnovne postavke taktike u stonoteniserskoj igri 2. Shvataju stilove igre i osnovne karakteristike igre tih igrača
7.	13. i 14.	Metodika obučavanja	Upoznaje studente o osnovnim postulatima u procesu obučavanja Predstavlja im neophodnost selekcije Prenosi im odgovarajuću količinu pripremnih i uvodnih vježbi Skreće pažnju o značajnosti	Kretnje igrača u stonom tenisu (definicija i važnost kretanja)Vrste servisa, praktični prikaz. Položaji i kretnje nakon servisa.			<ol style="list-style-type: none"> 1. Imaju osnovna znanja iz taktike stonog tenisa 2. Imaju znanja o primarnim faktorima u selekciji 3. Vladaju određenim fondom praktičnih uvodnih vježbi 4. Prepoznaju aktivnosti i osnovne organizacione oblike uspješne

			discipline, igre i upornosti na efikasnost procesa obučavanja				metodike obučavanja
8.	15. i 16.	I kolokvij	Teoretska provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 14 nastavnih sati.	Vrste servisa, praktični prikaz. Položaji i kretnje nakon servisa			
9.	17. i 18.	Histirijski nastanak tenisa	Teoretsko upoznavanje sa nastankom ovog sporta i njegovim širenjem u svijetu i B i H	Bekend, osnovno vraćanje.			<ol style="list-style-type: none"> 1. Mogu objašnjavati historijski nastanak ovog sporta 2. Tumače popularizaciju i procese širenja tenisa
10.	19. i 20.	Oprema za tenis i njene glavne karakteristike	<p>Predstavlja studentima opremu za tenis</p> <p>Upoznaje studente sa karakteristikama reketa (težina. Drska, hvatovi, vibra stopom, zicama i španovanjem)</p> <p>Daje preporuke šta se nosi u torbi</p>	Vježbe: Forhend, osnovno vraćanje.			<ol style="list-style-type: none"> 1. mogu odabrati i davati savjete za nabavku opreme za tenis 2. poznaju dijelove reketa i njegove karakteristike 3. mogu davati informacije o neophodnim stvarima koje se nose u torbi
11.	21. i 22.	Tehnika tenisa	Objašnjava studentima od čega se sastoji tehnika tenisa	Vježbe: Praktični prikaz igre u paru, razlike u odnosu na pojedinačnu igru.			<ol style="list-style-type: none"> 1. Poznaju i objašnjavaju osnovna obilježja uspješne tehnike u tenisu 2. Poznaju i tumače tehnike kretanja u tenisu 3. Poznaju i tumače tehnike udaraca u tenisu
12.	23. i 24.	Faze izvođenja udarca u tenisu i tehnika kretanja	<p>Pojašnjava fazu pripreme udarca</p> <p>Predstavlja studentima trenutak udarca</p> <p>Objašnjava fazu završetka udarca</p> <p>Predstavlja dominantna kretanja u tenisu (split-step, side-step, cross-</p>	Vježbe: Faza završetka udarca, poentiranje, igra.			<ol style="list-style-type: none"> 1. Objašnjavaju faze izvođenja udarca 2. Obrazlažu značaj ravnoteže tijela prilikom udarca u tenisu 3. Objašnjavaju visinu odskoka loptice 4. Objašnjavaju i obučavaju raznovrsna kretanja u teniskoj igri

			step i sprint)				
13.	25. i 26.	Osnovni elementi tenisa	Predstavljanje istih (servis i retern) Predstavljaju karakteristike dobrog servisa Pojašnjavaju tehniku i taktiku reterna	Praktična provjera znanja iz tenisa.			<ol style="list-style-type: none"> 1. Objašnjavaju faze u izvođenju i odabiru hvata za servis 2. Objašnjavaju vrste servisa 3. Poznaju karakteristike dobrog servisa 4. Daju tehničko taktičke savjete za izvođenje 5. Mogu tumačiti tehniku i taktiku riterna u tenisu
14.	27. i 28.	Igra na osnovnoj crti, napad na mrežu i pasing	Objašnjavanje navedenih elemenata	Praktična provjera znanja iz stonog tenisa.			<ol style="list-style-type: none"> 1. Poznaju osnove tehnike igre na crti 2. Poznaju pokrivanje osnovne crte u igri, tehniku forhenda i njegove varijacije, kao bekhenda... 3. Objašnjavaju tehniku i taktiku napada na mrežu 4. Tumače pasing u teniskoj igri
15.	29. i 30.	Drugi kolokvij.	Realizacija drugog pismenog kolokvija iz gradiva koje je obrađeno u drugom dijelu semestra.	Vježbe:			<ol style="list-style-type: none"> 1. Sagledaju nivo znanja iz poznavanja gradiva iz drugog dijela semestra.

PDF-TOS17-423 KINEZIOMETRIJA.

Puni naziv predmeta:	KINEZIOMETRIJA																
Šifra predmeta:	PDF-TOS17-423																
Akadska godina i semestar:	2024/25 Osmi semestar																
Godina studija:	4.																
Semestar:	8.																
ECTS bodovna vrijednost:	6																
Radno opterećenje studenta:	<p><i>Za cijeli semestar:</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Predavanja</i></th> <th><i>Vježbe / Praktična obuka</i></th> <th><i>Seminar</i></th> <th></th> <th><i>Samostalno učenje</i></th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td align="center">30</td> <td align="center">30</td> <td align="center">30</td> <td></td> <td align="center">60</td> <td align="center">150</td> </tr> </tbody> </table>					<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>Seminar</i>		<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL	30	30	30		60	150
<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>Seminar</i>		<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL												
30	30	30		60	150												
Voditelj predmeta:	Doc. dr. Adnan Ademović																
Kontakt detalji:	Kancelarija:		e-mail:														
	Termini za konsultacije:	Petak 15:00-19:00	Tel:	061/755 - 823													
	Kancelarija:		e-mail:														
	Termini za konsultacije:		Tel:														
Matični studijski program/odsjek:	TOS																
Status predmeta:	OBAVEZAN																
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	-																
Datum izrade:	19.2.2025.GODINE																
Ciljevi predmeta:	Upoznavanje studenata i ovladavanje osnovnim pojmovima i kvantifikacijskim postupcima iz oblasti kineziometrije. Upoznavanje sa osnovnim organizacionim oblicima																

	<i>rada koji se koriste u nastavi. Upoznavanje sa osnovnim znanjima koja su vezana za razumijevanje kontrole i praćenja antropološkog statusa sportiste. Ovladavanje tehnikama i instrumentima kineziometrije.</i>																					
Ishodi učenja:	Nakon položenog ispita student će biti osposobljen da: <ol style="list-style-type: none"> 1. Vlada pojmovima i kvantifikacijskim postupcima iz oblasti kineziometrije. 2. Poznaju organizacione oblike rada u kineziometriji. 3. Poznaju osnovna antropološka obilježja koja su predmet kineziometrije. 4. Vladaju tehnikama i instrumentarijem kineziometrije. 																					
Sadržaj predmeta:																						
Metode nastave i učenja:																						
Način i termin provjere znanja:	<table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Način provjere</i></th> <th><i>%</i></th> <th><i>Termin</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Prvi kolokvij (teoretski)</i></td> <td><i>15 %</i></td> <td><i>U sedmoj sedmici</i></td> </tr> <tr> <td><i>Drugi kolokvij (teoretski)</i></td> <td><i>15 %</i></td> <td><i>U petnaestoj sedmici semestra</i></td> </tr> <tr> <td><i>Prvi kolokvij (praktično)</i></td> <td><i>15 %</i></td> <td><i>U sedmoj sedmoj sedmici</i></td> </tr> <tr> <td><i>Drugi kolokvij (praktično)</i></td> <td><i>15 %</i></td> <td><i>U petnaestoj sedmici semestra</i></td> </tr> <tr> <td><i>seminarski</i></td> <td><i>10 %</i></td> <td><i>U toku semestra</i></td> </tr> <tr> <td><i>Završni iSPIT</i></td> <td><i>30 %</i></td> <td><i>U toku AKADEMSKOG KALENDARA</i></td> </tr> </tbody> </table>	<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>	<i>Prvi kolokvij (teoretski)</i>	<i>15 %</i>	<i>U sedmoj sedmici</i>	<i>Drugi kolokvij (teoretski)</i>	<i>15 %</i>	<i>U petnaestoj sedmici semestra</i>	<i>Prvi kolokvij (praktično)</i>	<i>15 %</i>	<i>U sedmoj sedmoj sedmici</i>	<i>Drugi kolokvij (praktično)</i>	<i>15 %</i>	<i>U petnaestoj sedmici semestra</i>	<i>seminarski</i>	<i>10 %</i>	<i>U toku semestra</i>	<i>Završni iSPIT</i>	<i>30 %</i>	<i>U toku AKADEMSKOG KALENDARA</i>
<i>Način provjere</i>	<i>%</i>	<i>Termin</i>																				
<i>Prvi kolokvij (teoretski)</i>	<i>15 %</i>	<i>U sedmoj sedmici</i>																				
<i>Drugi kolokvij (teoretski)</i>	<i>15 %</i>	<i>U petnaestoj sedmici semestra</i>																				
<i>Prvi kolokvij (praktično)</i>	<i>15 %</i>	<i>U sedmoj sedmoj sedmici</i>																				
<i>Drugi kolokvij (praktično)</i>	<i>15 %</i>	<i>U petnaestoj sedmici semestra</i>																				
<i>seminarski</i>	<i>10 %</i>	<i>U toku semestra</i>																				
<i>Završni iSPIT</i>	<i>30 %</i>	<i>U toku AKADEMSKOG KALENDARA</i>																				
Objašnjenje načina provjere znanja:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prvi kolokvij teoretski provjera znanja sa prvih sedam predavanja. 2. Drugi kolokvij teoretski provjera znanja sa predavanja drugog dijela semestra. 3. Prvi kolokvij praktično provjera usvojenosti znanja sa prve polovine semestra. 4. Drugi kolokvij praktično provjera motoričkih znanja iz druge polovine semestra. 5. Seminarski rad procjena individualnog rada studenta na odobrenu temu. 6. Završni ispit teoretska provjera znanja iz cjelokupnog gradiva. 																					
Obavezna literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Medved-Pavišić, V., Škrinjarić, I., Janičijević, B. (1987): <i>Osnove biološke antropologije</i>, FFK, Zagreb. 2. Metikoš, D., Hofman, E., Prot, F., Pintar, Ž., Oreb, G. (1989): <i>Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša</i>. FFK, Zagreb. 3. Čolakhodžić, E., Rađo, I. (2011). <i>Metodologija kinezioloških istraživanja</i>. Mostar: Nastavnički fakultet. 																					
Preporučena literatura:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mikić, B. (1999). <i>Testiranje i mjerenje u sportu</i>. Univerzitet u Tuzli, Filozofski fakultet, Tuzla. 2. Šošće, H., Rađo, I. (2000). <i>Mjerenja u kineziologiji</i>. Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo. 																					
Značajne napomene:	<i>Detaljan opis predmeta kao i načina bodovanja bit će definisan silabusom predmeta koji će studenti dobiti na prvom predavanju.</i>																					
Osiguranje kvaliteta:	<i>Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.</i>																					

Plan realizacije predmeta : (Popuniti tabelu na narednoj stranici)

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1. i 2.	Historijat Kineziometrije					
2.	3. i 4.	Osnovni pojmovi u kineziometriji.)	
3.	5. i 6.	Mjerne skale u kineziometriji.					
4.	7. i 8.	Izvori grešaka u kineziološkim mjerenjima.					
5.	9. i 10.	Eurofit baterija testova.					
6.	11. i 12.	Mjerne karakteristike kinezoloških varijabli.					
7.	13. i 14.	Definisanje predmeta mjerenja u kineziologiju.					
8.	15. i 16.	Standardizacija mjerenog postupka.					
9.	17. i 18.	Pouzdanost mjerenja.					
10.	19. i 20.	Testiranje funkcionalnih sposobnosti.					

11.	21. i 22.	Savremeni mjerni instrumenti u sportu.					
12.	23. i 24.	Kineziometrijski testovi, postupci i mjere bazičnih antropoloških karakteristika.					
13.	25. i 26.	Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija.					
14.	27. i 28.	Tehnike mjerenja, smanjenje grešaka mjerenja.					
15.	29. i 30.	Planiranje i organizacija mjerenja motoričkih sposobnosti.					

PDF-TOS17-424 RAZNI SPORTOVI

Puni naziv predmeta:	<i>Razni sportovi</i>																
Šifra predmeta:	<i>PDF-TOS17-424</i>																
Akadska godina i semestar:	<i>2022/23, IV (osmi) semestar</i>																
Godina studija:	<i>IV</i>																
Semestar:	<i>VIII</i>																
ECTS bodovna vrijednost:	<i>5</i>																
Radno opterećenje studenta:	<p><i>Za cijeli semestar:</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Predavanja</i></th> <th><i>Vježbe / Praktična obuka</i></th> <th><i>Seminar</i></th> <th></th> <th><i>Samostalno učenje</i></th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>30</td> <td>15</td> <td></td> <td>60</td> <td>135</td> </tr> </tbody> </table>					<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>Seminar</i>		<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL	30	30	15		60	135
<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>Seminar</i>		<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL												
30	30	15		60	135												
Voditelj predmeta:	<i>Dr. Naim Ćeleš, van. prof.</i>																
Kontakt detalji:	Kancelarija:	<i>037/229-850, lok.874</i>	e-mail:	<i>jasminaim@yahoo.de</i>													
	Termini za konsultacije:	<i>PO 13.00-15.00 ČE 13.00-15.00</i>	Tel:	<i>037/229-850, lok.874</i>													
	<i>Mr. Amir Džaferović</i>																
	Kancelarija:		e-mail:														
	Termini za konsultacije:		Tel:														
Matični studijski program/odsjek:	<i>Tjelesni odgoj i sport</i>																
Status predmeta:	<i>Obavezni</i>																
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	<i>-</i>																
Datum izrade:	<i>03.03.2023.</i>																

Ciljevi predmeta:	- upoznati studente sa osnovnim pravilima, tehnikom i taktikom te istorijskim nastankom sportova koji nisu zastupljeni u redovnoj nastavi ovog studijskog programa, a za koje postoje realni uslovi za njihovo upražnjavanje na Unsko Sanskom kantonu a i širom Bosne i Hercegovine.																										
Ishodi učenja:	<p>Nakon položenog ispita student će biti osposobljen da:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Objašnjavaju osnove pojedinih sportova te njihov uticaj na antropološki status onih koji se bave tim sportovima. 2. Demonstriraju osnove tehnike ovih sportova 3. Poznaju osnove metodike obučavanja osnovnih tehničkih elemenata sportova koji su obuhvaćeni ovim kolegijem. 4. Mogu organizirati takmičenja nižeg nivoa iz ovih sportova. 																										
Indikativni sadržaj predmeta:	<p>U okviru ovog predmeta studentima će teoretski biti predstavljeni slijedeći sadržaji: nazivi i skraćenice sportskih udruženja i asocijacija koje su priznati od Međunarodnog olimpijskog komiteta, istorijski nastanak , osnove sportske tehnike, metodike obučavanja, uticaj na antropološki status onih koji upražnjavaju ove aktivnosti, kao i osnovne principe takmičenja slijedećih sportova: biciklizam, tenis, stoni tenis, streljaštvo, bagmintona, kajaka I kanua na divljim vodama, kuglanja I šaha. Također ce u okviru ovog predmeta studentima biti predočeni sportovi u programu ljetnjih I zimskih Olimpijskih igara, sa akcentom na one sportive koji nisu izučavani kao samostalni predmeti u toku ovog studija.</p>																										
Metode nastave i učenja:	<p>-Metoda usmenog izlaganja,</p> <p>- Metoda demonstracije,</p> <p>- Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka</p>																										
Način i termin provjere znanja:	<table border="1" data-bbox="493 1289 1419 1900"> <thead> <tr> <th data-bbox="493 1289 927 1341">Način provjere</th> <th data-bbox="927 1289 1162 1341">%</th> <th data-bbox="1162 1289 1419 1341">Termin</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="493 1341 927 1415">Prvi kolokvij (teorija)</td> <td data-bbox="927 1341 1162 1415">15 %</td> <td data-bbox="1162 1341 1419 1415">U osmoj sedmici</td> </tr> <tr> <td data-bbox="493 1415 927 1512">Drugi kolokvij(teorija)</td> <td data-bbox="927 1415 1162 1512">15 %</td> <td data-bbox="1162 1415 1419 1512">Petnaesta sedmica semestra</td> </tr> <tr> <td data-bbox="493 1512 927 1585">Prvi kolokvij (praktično)</td> <td data-bbox="927 1512 1162 1585">20 %</td> <td data-bbox="1162 1512 1419 1585">Prvi kolokvij u osmoj sedmici</td> </tr> <tr> <td data-bbox="493 1585 927 1682">Drugi kolokvij (praktično)</td> <td data-bbox="927 1585 1162 1682">20 %</td> <td data-bbox="1162 1585 1419 1682">Petnaesta sedmica semestra</td> </tr> <tr> <td data-bbox="493 1682 927 1755">Seminarski</td> <td data-bbox="927 1682 1162 1755">5 %</td> <td data-bbox="1162 1682 1419 1755">U toku semestra</td> </tr> <tr> <td data-bbox="493 1755 927 1829">Završni rad</td> <td data-bbox="927 1755 1162 1829">25 %</td> <td data-bbox="1162 1755 1419 1829">U toku ispitnih termina</td> </tr> <tr> <td data-bbox="493 1829 927 1900"></td> <td data-bbox="927 1829 1162 1900"></td> <td data-bbox="1162 1829 1419 1900"></td> </tr> </tbody> </table>			Način provjere	%	Termin	Prvi kolokvij (teorija)	15 %	U osmoj sedmici	Drugi kolokvij(teorija)	15 %	Petnaesta sedmica semestra	Prvi kolokvij (praktično)	20 %	Prvi kolokvij u osmoj sedmici	Drugi kolokvij (praktično)	20 %	Petnaesta sedmica semestra	Seminarski	5 %	U toku semestra	Završni rad	25 %	U toku ispitnih termina			
Način provjere	%	Termin																									
Prvi kolokvij (teorija)	15 %	U osmoj sedmici																									
Drugi kolokvij(teorija)	15 %	Petnaesta sedmica semestra																									
Prvi kolokvij (praktično)	20 %	Prvi kolokvij u osmoj sedmici																									
Drugi kolokvij (praktično)	20 %	Petnaesta sedmica semestra																									
Seminarski	5 %	U toku semestra																									
Završni rad	25 %	U toku ispitnih termina																									

Objašnjenje načina provjere znanja:	<p>1. Prvi kolokvij student odgovara na esejska pitanja iz teoretskog gradiva koje je obrađivano na predavanjima u prvih 7 semica. Da bi zadovoljio student mora osvojiti minimalno 60% od mogućih bodova.</p> <p>2. Drugi kolokvij student piše odgovore na pitanja koja su vezana za gradivo drugog dijela semestra. Minimum je 60% od broja mogućih bodova.</p> <p>3. Prvi kolokvij (praktično) student demonstrira osnovne tehničke elemente iz sportova koji su teoretski obrađeni do tog termina. Da bi zadovoljio treba da iz svakog elementa dobije prolaznu ocjenu.</p> <p>4. Drugi kolokvij (praktično) student demonstrira tehničke elemente iz sportova koje je vježbao u drugoj polovini semestra. Da bi zadovoljio treba da iz svakog elementa dobije prolaznu ocjenu.</p> <p>5. Nastavnik procjenjuje metodološki i kvalitativni segment rada i njegov doprinos u proširivanju spoznaja iz odabrane teme.</p> <p>6. Usmena provjera cjelokupnog gradiva sa kolegija. Procjena odgovora na postavljena pitanja i formiranje konačne ocjene vodeći računa o uspjehu i u ostalim dijelovima ispita.</p>
Obavezna literatura:	<p>1. Alić Partić, M.(2001). <i>Razni sportovi</i>. Tuzla, JU Univerzitet u Tuzli..</p>
Preporučena literatura:	<p><i>Prezentacije sa predavanja</i></p>
Značajne napomene:	<p><i>Da bi student pristupio završnom ispitu mora položiti praktični dio ispita.</i></p>
Osiguranje kvaliteta:	<p><i>Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.</i></p>

Plan realizacije predmeta :

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1. i 2. 09.03. 2023.	Udruženja, nazivi i skraćenice sportskih udruženja i asocijacija priznatih od strana Međunarodnog olimpijskog komiteta	Upoznavanje studenata sa MOK Studenti dobijaju spoznaje o četiri međunarodne federacije koje su priznate od strane MOK-a Davanje osnovnih informacija o kompetencijama i nadležnostima ovih federacija.	Vježbe:			<ol style="list-style-type: none"> 1. Da objesne šta je to MOK i koja je njegova glavna uloga u svijetu sporta 2. Znaju koje međunarodne federacije su pod okriljem MOK-a 3. Imaju spoznaju o kompetencijama ovih federacija za razvoj i organizaciju sportova koji su pod njihovim okriljem 4. Znaju kako neki sport može da postane punopravni član neke međunarodne federacije
2.	3. i 4. 16.03. 2023.	Porodica sportova koji su u programu Ljetnjih olimpijskih igara	Predočavanje studentima koliki značaj imaju OI. Upoznavanje studenata sa sportovima koji su na programu Ljetnjih olimpijskih igara Davanje informacija kakve pogodnosti imaju domaćini OI	Vježbe:			<ol style="list-style-type: none"> 10. Objašnjavaju značaj OI kroz istoriju čovječanstva 11. Da imaju osnovne informacije o sportovima koji su u programu Ljetnjih OI, 12. Poznaju prava i mogućnosti domaćina OI 13. Da daju informacije o tome kako neki sport može da se uvrsti u program Ljetnjih olimpijskih igara
3.	5. i 6. 23.03. 2023.	Zimske olimpijske igre	Predstavljanje istorijskog nastanka i razvoja Zimskih OI. Predstavljanje sportova koji su programu ZOI, Informisanje studenata o pravima i obavezama koje preuzima organizator ZOI Upoznati studente sa	Vježbe:			<ol style="list-style-type: none"> 8. Tumače nastanak ZOI kroz istoriju 9. Poznaju sportove i njihove osnovne karakteristike a koji su u programu ZOI 10. Znaju šta su prava i obaveze domaćina ZOI 11. Znaju zašto se uvode demonstracioni sportovi u program ZOI

			demonstracionim sportovima				
4.	7. i 8. 30.03. 2023.	Tenis	<p>Predočavanje razvoja tenisa kroz istoriju</p> <p>Predstavljanje opreme za tenis i specifičnosti za njenu nabavku</p> <p>Predstavljanje osnovnih pravila i dominantni turnira u tenisu</p> <p>Tehnika i taktika igre</p>	Vježbe:			<p>11. Imati osnovne informacije o istorijskom razvoju tenisa.</p> <p>12. Znati koja oprema je neophodna za igranje i na šta obratiti pažnju prilikom nabavke</p> <p>13. Posjeduju osnove tehnike i taktike igre tenisa</p> <p>14. Poznaju Grand slam turnire u svijetu tenisa</p>
5.	9. i 10. 06.04. 2023.	Stoni tenis	<p>Predočavanje razvoja stonog tenisa kroz istoriju</p> <p>Predstavljanje opreme za stoni tenis i specifičnosti za njenu nabavku, naročito za gume na reketu.</p> <p>Predstavljanje osnovnih pravila za osvajanje bodova koji se mnoraju osvojiti za nastup na takmičenjima najviše kategorije.</p> <p>Tehnika i taktika igre</p>	Vježbe:			<p>18. Da poznaju i objašnjavaju istorijski razvoj stonog tenisa.</p> <p>19. Znaju odabrati reket u skladu sa tehničkim znanjem igrača.</p> <p>20. Da poznaju problematiku upotrebe epoksidnih ljepila u ljepljenju istih</p> <p>21. Vladaju osnovnom tehnikom i taktikom ove sportske igre.</p>
6.	11. i 12. 13.04. 2023.	Bagminton	<p>Predočavanje historijskog niza događaja u nastanku ovog sporta</p> <p>Oprema i vrste takmičenja u bagmtonu</p> <p>Tehnika i taktika igre</p> <p>Predstavljanje uticaja ovog sporta na antropološki status korisnika</p>	Vježbe:			<p>3. Poznaju istorijski nastanak ovog sporta</p> <p>4. Poznaju opremu i specifičnosti za njenu nabavku</p> <p>5. Mogu igrati bagminton u skladu sa važećim pravilima igre</p> <p>6. Znaju uticaj ovog sporta na kondicijsku pripremu onih koji ga upražnjavaju.</p>
7.	13. i 14. 20.04. 2023.	Streljastvo	<p>Predstavljanje vrsta streljastva i disciplina</p> <p>Disciplina 10 m standardna vazдушna puška</p>	Vježbe:			<p>1. Raspolažu teoretskim saznanjima o vrstama koje sadrži ovaj sport</p> <p>2. Imaju osnovne spoznaje o ovoj disciplini gađanja...</p> <p>3. Raspolkazu osnovnom</p>

			Tehnika i taktika držanja puske, ciljanja i okidanja Organizacija takmičenja				tehtikom ciljanja i okidanja kod gađanja vazdušnom puškom 4. Mogu organizirati takmičenja nižeg nivoa (školska) uz poštivanje svih bezbjedonosnih zahtjeva.
8.	15. i 16. 27.04. 2023.	Istorijat nastanka biciklizma I kolokvij	Predavanje koje se odnosi na istorijat nastanka biciklizma Teoretska provjera znanja studenata iz gradiva koje je obrađeno na 14 nastavnih sati.	Vježbe:			1. Teoretski opisuju i objašnjavaju sve što je vezano za hronologiju razvoja biciklizma
9.	17. i 18. 04.05. 2023.	Biciklizam	Predstavljanje vrsta biciklizma Teoretsko upoznavanje sa opremom za biciklizam Objašnjavanje kako izabrati odgovarajući bicikl Tehnika i taktika voznje u grupi i krivini	Vježbe:			1. da poznaju vrste biciklističkog sporta 2. poznaju opremu za biciklizam i specifičnosti njene nabavke 3. teoretski poznaju zakonitosti vožnje u grupi i krivini 4. znaju parametre koji su bitni za izbor odgovarajućeg bicikla
10.	19. i 20. 011..05. 2023.	Kuglanje	Upoznavanje sa historijatom nastanka Vrste kuglanja kao sporta, kao i takmičenja u kuglanju Tehnika i taktika kuglanja kao sporta	Vježbe:			1. Poznaju osnovne stvari vezane za nastanak kuglanja 2. Poznaju vrste kuglanja 3. Raspolazu sa osnovnom kuglaškom tehnikom i taktikom 4. Organiziraju takmičenja nižih nivoa u kuglanju .
11.	21. i 22. 18.05. 2023.	Kajak i kanu na divljim vodama	Nastanak ovog sporta Vrste kajaka i kanua Tehnika vožnje	Vježbe:			3. Mogu objašnjavati historijski nastanak ovog sporta 4. Poznaju discipline za takmičenje na divljim vodama i specifičnosti opreme 5. Poznaju osnovne principe

			Materijali za izradu				vožnje i bezbjednosne zahtjeve 6. Poznaju novije materijale za izradu kanua i kajaka
12.	23. i 24. 25.05. 2023.	Kajak i kanu na mirnim vodama	Prdstavljanje uslova za upražnjavanje ovog sporta Vrste čamaca i takmičenja Tehnika i taktika vožnje	Vježbe:			1. Teoretski prepoznaju koji su uslovi neophodni za ovaj sport (dubina vode i oprema). 2. Poznaju vrste i dimenzije čamaca kao i osnovna pravila takmičenja Da demonstriraju i vrše obuku osnova tehnike vožnje
13.	25. i 26. 01.06. 2023.	Pikado	Nastanak i pravila igre Vrste takmičenja Tehnika i taktika igre	Vježbe:			1. prepoznaju i tumače neke informacije o nastanku igre 2. imaju osnovna znanja iz pravila igre 3. imaju teoretska i praktična znanja iz tehnike izvođenja
14.	27. i 28. 08.06. 2023.	Šah	Upoznavanje sa historijatom Takmičenja i osnovna pravila igre	Vježbe:			1. Poznaju osnovna pravila ove igre. 2. znaju vrijednosti figura i pravila igre 3. Mogu organizirati takmičenja nizih nivoa .
15.	29. i 30. 15.06. 2023.	Drugi kolokvij.	Realizacija drugog pismenog kolokvija iz gradiva koje je obrađeno u drugom dijelu semestra.	Vježbe:			1. Sagledaju nivo znanja iz poznavanja gradiva iz drugog dijela semestra.

PDF-TOS17-I13 – ODBOJKA II

Puni naziv predmeta:	<i>Odbojka II</i>																
Šifra predmeta:	<i>PDF-TOS17-I13</i>																
Akadska godina i semestar:	<i>2024/2025. ljetni semestar</i>																
Godina studija:	<i>4.</i>																
Semestar:	<i>VIII</i>																
ECTS bodovna vrijednost:	<i>3</i>																
Radno opterećenje studenta:	<p><i>Za cijeli semestar:</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Predavanja</i></th> <th><i>Vježbe / Praktična obuka</i></th> <th><i>npr. Seminar</i></th> <th><i>npr. Projekt</i></th> <th><i>Samostalno učenje</i></th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td align="center"><i>15</i></td> <td align="center"><i>30</i></td> <td align="center"><i>0</i></td> <td align="center"><i>0</i></td> <td align="center"><i>30</i></td> <td align="center">75</td> </tr> </tbody> </table>					<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>npr. Seminar</i>	<i>npr. Projekt</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL	<i>15</i>	<i>30</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>30</i>	75
<i>Predavanja</i>	<i>Vježbe / Praktična obuka</i>	<i>npr. Seminar</i>	<i>npr. Projekt</i>	<i>Samostalno učenje</i>	TOTAL												
<i>15</i>	<i>30</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>30</i>	75												
Voditelj predmeta:	<i>Dr. sc. Dejan Šumar, docent</i>																
Kontakt detalji:	Kancelarija:		e-mail:	<i>sumar_dejan@yahoo.com</i>													
	Termini za konsultacije:		Tel:														
	Kancelarija:		e-mail:														
	Termini za konsultacije:		Tel:														
Matični studijski program/odsjek:	<i>Odsjek za tjelesni odgoj i sport</i>																
Status predmeta:	<i>Izborni</i>																
Predmeti koji su preduslov za polaganje:	<i>PDF-TOS17-314 Odbojka</i>																
Datum izrade:	<i>07.02.2025.</i>																
Ciljevi predmeta:	<i>Usvojiti potrebna teorijska znanja iz historije i pravila odbojkaške igre, strukturalne, biomehaničke, funkcionalne te anatomske analize u odbojci kao i organizacije odbojkaških utakmica i natjecanja.</i>																
Ishodi učenja:	<i>Nakon uspješnog savlađivanja ovog predmeta, student će moći da: 1. Primjeni stečena teorijska i praktična znanja sa vaspitanicima svih uzrasta,</i>																

	<p>2. Organizuje odbojkaške utakmice i takmičenja,</p> <p>3. Sudi odbojkaške utakmice i takmičenja.</p>															
Indikativni sadržaj predmeta:	<p>Taktika igre. Zadaci sredstva i metode taktike. Zadaci taktičke pripreme. Sredstva taktičke pripreme. Metode taktičke pripreme. Klasifikacija taktike. Taktika organizacije napada. Taktika serviranja. Taktika prijema servisa. Značenje uglova. Postavljanje prema servisu. Prijem servisa u neuobičajenim situacijama. Timski prijem servisa. Formacija prijema servisa sa četiri primača. Formacije sa dva i tri primača. Formacije prijema servisa sa prikrivanjem. Prilagođavanje formacije prijema različitih tipova servisa. Značenje vremena. Taktika dizanja. Taktika smeča. Akcije bez lopte. Akcije sa loptom. Vrste smeča. Prvi tempo. Dizanje za napad prvim tempom. Drugi tempo. Dizanje za napad drugim tempom. Treći tempo. Dodatne tehnike napada. "Pump" P (lift). "Slide" S. "Krst – Sting". "Sting" kombinacije. Paralelne formacije, napad iz druge linije. Organizacija napada. Napad poslije prijema servisa. Metod fiksne formacije napada. Metod fiksne formacije napada po rotacijama. Taktika blokiranja. Dvojni blok. Trojni blok. Taktika odbrane polja. Osnovni koncepti odbrane. Redoslijed događanja. Zadaci igrača odbrane. Individualne odbrane polja.</p>															
Metode nastave i učenja:	<p>Predavanja, vježbe</p>															
Način i termin provjere znanja:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Način provjere</th> <th>%</th> <th>Termin</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. kolokvij teorija</td> <td>25%</td> <td>8. sedmica</td> </tr> <tr> <td>2. kolokvij teorija</td> <td>25%</td> <td>15. sedmica</td> </tr> <tr> <td>Seminarski rad</td> <td>10%</td> <td>U toku semestra</td> </tr> <tr> <td>Završni ispit</td> <td>40%</td> <td>junsko-julski ispitni rok</td> </tr> </tbody> </table>	Način provjere	%	Termin	1. kolokvij teorija	25%	8. sedmica	2. kolokvij teorija	25%	15. sedmica	Seminarski rad	10%	U toku semestra	Završni ispit	40%	junsko-julski ispitni rok
Način provjere	%	Termin														
1. kolokvij teorija	25%	8. sedmica														
2. kolokvij teorija	25%	15. sedmica														
Seminarski rad	10%	U toku semestra														
Završni ispit	40%	junsko-julski ispitni rok														
Objašnjenje načina provjere znanja:	<p>1. Prvi kolokvij – student ispunjava test, koji nastavnik pregleda i boduje. Za prolaz je neophodno osvojiti 60 i više procenata od mogućeg broja bodova.</p> <p>2. Drugi kolokvij – pismena procjena gradiva iz drugog dijela semestra. Student ispunjava test. Za prolaz je neophodno osvojiti 60 i više procenata od mogućeg broja bodova.</p> <p>3. Seminarski rad – Student predaje rad nastavniku. On ga pregleda i vrši procjenu kako je rad metodološki urađen, a poslije toga procjenjuje i njegov kvalitet u smislu proširivanja znanja studenta iz obrađivane oblasti.</p> <p>4. Završni ispit – student usmeno odgovara na postavljena pitanja. Ako je zadovoljio formira se konačna ocjena uz vrednovanje i ostala tri segmenta ocjenjivanja.</p>															
Obavezna literatura:	<p>1. V. Janković, N. Marelić: Odbojka, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, 1995.</p> <p>2. M. Alić-Partić: Odbojka, tehnika i taktika igre, Tuzla</p>															
Preporučena literatura:	<p>1. N. Marelić, V. Janković: Odbojkaške tehnike, Zadar, Cesar press, 1996.</p> <p>2. Službena pravila odbojke, BiH odbojkaški savez</p>															
Značajne napomene:	<p>Predmetni nastavnik zadržava pravo izmjene i dopune popisa literature.</p> <p>Akademski neprihvatljivi oblici ponašanja (pokušaji prepisivanja na ispitima, plagiranje tuđih radova i slično) bit će sankcionisani oduzimanjem stečenih bodova.</p> <p>Detaljan opis planiranih tema i načina bodovanja bit će uručen studentima na prvom predavanju.</p>															

Osiguranje kvaliteta:

Provođenje ankete među studentima i analiza prolaznosti u skladu s Pravilnikom o osiguranju kvaliteta na Univerzitetu u Bihaću i drugim relevantnim aktima.

Plan realizacije predmeta : *(Popuniti tabelu na narednoj stranici)*

Sedmica	Nastavni sat / Datum	Teme za obradu	Aktivnosti na nastavnom satu (P)	Aktivnosti u okviru (Vježbi / Seminara)	Problemi/ Zadaci (Zadaća)	Radna literatura	Ishodi učenja (Nakon ovog nastavnog sata, student će biti u stanju da:)
1.	1-3	Uvod u taktičku pripremu u odbojci	Uvod u taktičku pripremu u odbojci			Janković & Marelić (1995), Poglavlje 1, str. 5-15 Alić-Partić, Poglavlje 1, str. 7-18	Razumjeti osnovne pojmove taktike u odbojci. Identifikovati osnovne ciljeve i zadatke taktičke pripreme. Razlikovati sredstva i metode taktičke pripreme.
2.	4-6	Organizacija napada u odbojci	Organizacija napada u odbojci			Janković & Marelić (1995), Poglavlje 3, str. 32-45 Alić-Partić, Poglavlje 2, str. 19-32	Razumjeti različite sisteme organizacije napada. Primijeniti metode fiksne formacije napada po rotacijama. Analizirati napad poslije prijema servisa.
3.	7-9	Taktika serviranja	Taktika serviranja			Janković & Marelić (1995), Poglavlje 4, str. 46-60 Alić-Partić, Poglavlje 3, str. 33-48	Razlikovati vrste servisa i njihovu taktičku primjenu. Objasniti prilagođavanje servisa u zavisnosti od protivnika. Analizirati uticaj servisa na defanzivnu postavku ekipe.

4.	10-12	Taktika prijema servisa	Taktika prijema servisa			Janković & Marelić (1995), Poglavlje 5, str. 61-75 Alić-Partić, Poglavlje 4, str. 49-63	Razumjeti važnost prijema servisa u izgradnji napada. Identifikovati različite formacije prijema servisa (4 primača, 2 primača, 3 primača). Primijeniti taktike prilagođavanja prijema različitim tipovima servisa.
5.	13-15	Taktika dizanja i organizacija napada	Taktika dizanja i organizacija napada			Janković & Marelić (1995), Poglavlje 6, str. 76-90 Alić-Partić, Poglavlje 5, str. 64-78	Razumjeti važnost dizača u kreiranju napadačkih akcija. Primijeniti različite strategije dizanja lopte (prvi, drugi i treći tempo). Analizirati taktičke opcije dizača u zavisnosti od prijema servisa.
6.	16-18	Taktika smeča – vrste i primjena	Taktika smeča – vrste i primjena			Janković & Marelić (1995), Poglavlje 7, str. 91-105 Alić-Partić, Poglavlje 6, str. 79-93	Razumjeti biomehaniku i tehniku različitih vrsta smečeva. Demonstrirati „Pump“ P (lift), „Slide“ S i „Krst – Sting“ kombinacije. Analizirati prednosti različitih vrsta smečeva u napadu.
7.	19-21	Akcije bez lopte i sa loptom u odbojci	Akcije bez lopte i sa loptom u odbojci			Janković & Marelić (1995), Poglavlje	Razumjeti taktičku važnost kretanja bez lopte. Primijeniti različite napadačke formacije i kretnje. Analizirati organizaciju igre u zavisnosti

						8, str. 106-120 Alić-Partić, Poglavlje 7, str. 94-108	od pozicije napadača.
8.	22-24	Pismena provjera gradiva obrađenog u prethodnih sedam sedmica	Ponavljjanje gradiva obrađenog u prethodnih sedam sedmica.				
9.	25-27	Taktika blokiranja	Taktika blokiranja			Janković & Marelić (1995), Poglavlje 9, str. 121-135 Alić-Partić, Poglavlje 8, str. 109-123	Razumjeti ulogu bloka u odbrani tima. Primijeniti različite vrste bloka (dvojni, trojni blok). Analizirati kako blok može usmjeriti napadače protivnika.
10.	28-30	Taktika odbrane polja	Taktika odbrane polja			Janković & Marelić (1995), Poglavlje 10, str. 136-150 Alić-Partić, Poglavlje 9, str. 124-138	Objasniti osnovne koncepte odbrane. Identifikovati uloge pojedinačnih igrača u odbrambenim formacijama. Primijeniti različite metode individualne i timske odbrane polja.
11.	31-33	Analiza protivnika i prilagođavanje taktike	Analiza protivnika i prilagođavanje taktike			Janković & Marelić (1995), Poglavlje	Razumjeti osnovne principe analize protivnika. Identifikovati ključne slabosti protivničkih ekipa. Primijeniti taktičke prilagodbe na osnovu

						11, str. 151-165 Alić-Partić, Poglavlje 10, str. 139-153	skautinga protivnika.
12.	34-36	Organizacija i suđenje odbojkaških utakmica	Organizacija i suđenje odbojkaških utakmica			Janković & Marelić (1995), Poglavlje 12, str. 166-180 Alić-Partić, Poglavlje 11, str. 154-168	Razumjeti pravila organizacije takmičenja. Primijeniti pravila suđenja u praksi. Analizirati odgovornosti sudija i zapisničara tokom utakmica.
13.	37-39	Kondicijska priprema odbojkaša	Kondicijska priprema odbojkaša			Janković & Marelić (1995), Poglavlje 13, str. 181-195 Alić-Partić, Poglavlje 12, str. 169-183	Razumjeti zahtjeve fizičke pripreme u odbojci. Primijeniti metode razvoja snage, brzine i izdržljivosti. Kreirati plan kondicijskog treninga za odbojkaše.
14.	40-42	Analiza igre i donošenje odluka u odbojci	Analiza igre i donošenje odluka u odbojci			Janković & Marelić (1995), Poglavlje 14, str. 196-210 Alić-Partić, Poglavlje	Razumjeti kako se analizira igra kroz statistiku i video analizu. Identifikovati ključne elemente individualne i timske taktike. Primijeniti metode poboljšanja donošenja odluka kod igrača.

						13, str. 184-198	
15.	43-45	Pismena provjera gradiva obrađenog u prethodnih šest sedmica	Ponavljanje gradiva obrađenog u prethodnih šest sedmica.				