|  |
| --- |
| Opće informacije |
| Naziv predmeta | Motoričke sposobnosti u tjelesnoj aktivnosti |
| Studij | fizioterapija |
| Voditelj predmeta  | Doc.dr.sc. Ozren RađenovićIvan Jurak, mag.physioth. |
| Izvođači  | Vjeran Švaić, mag.cin., dipl.physioth.Filip Bolčević, mag.cin.Doc. dr. sc. Ivan Vrbik |
| Status predmeta | Obavezan |
| Godina studija | 1. | Semestar  | zimski |
| Bodovna vrijednost i oblik nastave | ECTS koeficijent  | 5.0 |
| Ukupan broj sati svih oblika nastave | 30P +30M |
| OPIS PREDMETA |
| Ciljevi predmeta  |
| Upoznati studente s osnovama motoričkih sposobnosti, načinima i provedbom testiranja te primjenom u tjelesnim aktivnostima. Ujedno je cilj uključiti studente u sve faze razvoja motoričkih sposobnosti uz mogućnost planiranja i programiranja tranzitivnih procesa u sistemu provedbe trenažnog procesa. Upoznati studente s metodičko organizacijskim oblicima provedbe transformacijskih procesa. |
| Uvjeti za upis predmeta  |
| Nema uvjeta. |
| Očekivani ishodi učenja za predmet |
| 1. prepoznati osnovne postavke transformacijiskih procesa (IU1);
2. klasificirati motoričke sposobnosti (IU2);
3. planirati provedbu programa unaprijeđenja motoričkih spsobnosti u različitim oblicima tjelesne aktivnosti (IU3);
4. razumjeti potrebu provedbe motoričkog testiranja i provesti motoričko testiranje (IU4);
5. interpretirati podatke motoričkog testiranja i smisleno ih primijeniti u praksi (IU5);
6. definirati osnovne postavke teorije treninga (IU6).
 |
| Sadržaj predmeta |
| 1. Temeljne postavke transformacijskih procesa; 3P (IU1)
	1. Uvod i osnovni pojmovi
2. Osnove i podjela motoričkih sposobnosti; 6P (IU1; IU2; IU4)
	1. Općenito o motoričkom prostoru
	2. Podjela motoričkih sposobnosti
	3. Provedba motoričkih testova
3. Uvod u teoriju treninga; 8P (IU3; IU6)
	1. Analiza sportskih aktivnosti
	2. Klasifikacija sporta
	3. Analiza dimenzije sportaša
	4. Faktorska struktura sporta
	5. Treniranost i sportska forma
4. Metode rada u trenažnom procesu; 2P (IU3)
	1. Sistematizacija podjele
5. Metodičko organizacijski oblici rada; 6P (IU1; IU3)
	1. Organizacijski oblici rada.
	2. Metode rada
	3. Klasifikacija provedbe trenažnog opterećenja
6. Doping; 3P (IU6)
	1. Povijest i podjela dopinga
	2. Vrste dopinga
	3. Kontrola uzoraka
7. Terminologija u kineziologiji; 2P (IU6)
	1. Podjela terminologije
8. Istezanje; 1P (IU1; IU2)
9. Vježba I; 2M (IU1)
	1. Upoznavanje s pravilima rada u dvorani
10. Vježba II; 8M (IU1; IU3)
	1. Metodičko organizacijski modeli rada
11. Vježba III; 14M (IU4)
	1. Motoričko testiranje
12. Vježba IV; 6M (IU1; IU2)
	1. Terminologija
	2. Istezanje
 |
| Obaveze studenta  |
| Student je dužan aktivno sudjelovati na svim oblicima nastave bilo licem-u-lice ili sinkrono online. Student treba prisustvovati na najmanje 80% sati predavanja te najmanje 80% vježbovne nastave sukladno Pravilniku o studiranju. Evidencija prisutnosti provodi se prozivanjem pomoću potpisnih listi. Studenti su obvezni aktivno sudjelovati tijekom nastave. Student je dužan osigurati informatičku opremu za aktivno sudjelovanje na nastavi (računalo). Student je dužan proučiti sve online asinkrone materijale na Moodle poslužitelju (materijale za čitanje i multimedija).Studenti su dužni predati 2 samostalna zadatka preko Moodle poslužitelja.Potrebno je izraditi Seminarski rad na zadanu temu prema uputama za izradu seminarskog rada |
| Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu |
| Dio bodova koji čine završnu ocjenu iz kolegija student stječe tijekom nastave, a dio na završnom ispitu. Testiranje usvojenosti ishoda učenja:Nakon svakog predavanja student je dužan položiti tematski kolokvij a. 1 boda po uspješnom kolokviju (6 bodova maksimalno)b. 6 bodova maksimalnoc. IU1 – IU6Uvjeti za polaganje kolegija su:1. redovito pohađanje predavanja (najmanje 80%) i metodičkih vježbi (najmanje 100%)
2. polaganje (min. 60%) 1. pismenog kolokvija (istezanje); (IU1); (IU2),
3. polaganje (min. 60%) 2. pismenog kolokvija (terminologija); (IU1); (IU2),
4. izrada seminarskog rada (IU3) - (IU5),
5. polaganje (min. 60%) završnog ispita; (IU1, IU2, IU7

Konačna ocjena izračunava se na temelju ocjena postignutih iz zadataka metodičke nastave (10 bodova) te ocjena (2/dovoljno – 5/izvrsno) postignutih na dva kolokvija, seminara i završnog ispita ponderiranih na sljedeći način:* 5% tematski kolokvij
* 25% kolokvij 1
* 15% kolokvij 2
* 10% kvaliteta seminarskog rada
* 45% pismeni ispit

Kolokviji su kratki pismeni testovi s pitanjima koja traže objašnjenje, odnosno kraći ili dulji odgovor. Obuhvaćaju gradivo vježbovne nastave, Vježba III.Kvaliteta seminara se ocjenjuje kroz pridržavanje jasnih uputa za izradu seminara.Završni ispit je pismeni ispit s pitanjima s višestrukim odabirom. Na pismenom dijelu ispita potrebno je točno odgovoriti na najmanje 60% pitanja. Usmeni ispit - za studente koji žele odgovarati za veću ocjenu, a ostvarili su najmanje ocjenu dovoljan (2) na pismenom dijelu. Usmenim ispitom moguće je ocjenu smanjiti ili povećati.  |
| Obavezna literatura  |
| 1. Rađenović O, Jurak I. Osnove motoričkih transformacija - nastavna skripta. Zagreb: Zdravstveno veleučilište; 20172. Brown L, Ferrigno V, Santana J. Brzina, agilnost, eksplozivnost. Zagreb: GOPAL d.o.o.; 20103. Delavier F. Anatomski vodič za vježbe snage. Zagreb: Medicinska naklada; 2009.4. Metikoš, D., Hofman, E., Prot, F., Pintar, Ž., Oreb, G.: Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, 1989. |
| Dopunska literatura  |
| 5. Schmidt R, Wrisberg C. Motor Learning and Performance. Champaign: Human Kinetics; 2000.6. Mejovšek M. Osnove biomehanike. U: Milanović D,ur. Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu; 1997. 325-420.7. Zatsiorsky, V. M. (2000). Biomechanics in sport. Blackwell science ltd., London. |
| Konzultacije |
| **Ozren Rađenović**Konzultacije se održavaju svaki utorak od 13:00 do 14:00 na Mlinarskoj 38, kabinet, uz prethodnu najavu na e-mail. Online konzultacije moguće su u iznimnim slučajevima uz prethodni dogovor s predmetnim nastavnikom.**Ivan Jurak**Konzultacije se održavaju svaku srijedu od 13:00 do 14:00 na Ksaveru 209, kabinet K 312, uz prethodnu najavu. Online konzultacije moguće su u iznimnim slučajevima uz prethodni dogovor s predmetnim nastavnikom. |
| Kontakt |
| **Ozren Rađenović**Zdravstveno veleučilište Mlinarska cesta 38e-mail: ozren.radenovic@zvu.hrTel: +385 1 5495 793**Ivan Jurak**Zdravstveno veleučilište Ksaver 209, K312Email: ivan.jurak@zvu.hrTel: +385 1 5495 711 |