

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul

Zdravi stilovi života / PLIVANJE I VATERPOLO II

Uslovljenost drugim predmetima	Položen predmet: Plivanje i vaterpolo I
Ciljevi izučavanja predmeta	Upoznavanje studenata sa teorijskim i praktičnim, naučnim i stručnim informacijama koje će savremenim metodološkim postupcima koristiti u pedagoškom radu sa djecom, učenicima i mladima. Procesom nastave studenti usvajaju osnovne strukture plivačkih i vaterpolo tehnika, čime se osposobljavaju da stručno znanje odgovarajućim metodološkim postupcima, primijene u konkretnom planu i programu u procesu nastave fizičkog vaspitanja.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Dragan Krivokapić, Ivan Jovančević - saradnik u nastavi
Metod nastave i savladanja gradiva	Teorijska redavanja, praktična predavanja, vježbe, seminarski radovi, konsultacije.
I nedjelja, pred.	Uvodno predavanje- Osnovne hidrodinamičke i biomehaničke zakonitosti kretanja u vodi. Osnovne napomene u vezi organizacije nastave.
I nedjelja, vježbe	Obnavljanje i usavršavanje elemenata plivačkih tehnika Prsni kraul i Leđni kraul naučenih tokom nastave iz predmeta Plivanje i vaterpolo I.
II nedjelja, pred.	Biomehanička analiza plivačke tehnike Delfin. Značaj primjene i prikaz predvježbi za tehniku Delfin , (rad nogu, ruku, disanje , položaj tijela) u pripremi za usvajanje integrisane tehnike Delfin. Produkcija sile vuče.
II nedjelja, vježbe	Predvježbe za tehniku Delfin , rad nogu, ruku, disanje , položaj tijela, Razvijanje sila propulzija, umanjeње otpora vode.
III nedjelja, pred.	Načini sinhronizacije -rada ruku i disanja, -rada nogu i disanja, - rada ruku, nogu i disanja kod tehnike Delfin.
III nedjelja, vježbe	Ritam, tempo i koordinacija pokreta kod tehnike Delfin.
IV nedjelja, pred.	Metodički postupci Integracije naučenih pojedinačnih elemenata u cilju sinteze u kompletnu sportsku tehniku Delfin. Tehnika startnog skoka i okreta u tehnici Delfin.
IV nedjelja, vježbe	Povezivanje ranije uvježbanih pojedinačnih elemenata u međusobno povezane, složenije, sinhronizovane cjeline kao priprema za njihovu sintezu u kompletnu sportsku tehniku Delfin. Tehnika startnog skoka i okreta u tehnici Delfin.
V nedjelja, pred.	Usklađivanje i koordinaciju pokreta. Objašnjenje nastanka grešaka u tehnici Delfin i načini njihovog otklanjanja.
V nedjelja, vježbe	Praktično usklađivanje usvojenih elemenata tehnike delfin u njihovu sintezu uz pravilnu koordinaciju pokreta. Davanje povratnih informacija o uspiješnosti ovladavanja tehnikom i davanje uputstava za ispravljanje grešaka.
VI nedjelja, pred.	Prikaz i analiza usklađivanja, koordinacije i sinteze naučenih elemenata tehnike Delfin uz startni skok i okret.
VI nedjelja, vježbe	Uvježbavanje usvojene tehnike Delfin u cilju efikasnijeg i bržeg plivanja.
VII nedjelja, pred.	I kolokvijum
VII nedjelja, vježbe	I kolokvijum
VIII nedjelja, pred.	Osnove hidrodinamičkih i biomehaničkih zakonitosti kretanja u vodi Prsne tehnike sa praktičnim prikazom i predvježbama za usvajanje osnovnih elemenata.
VIII nedjelja, vježbe	Predvježbe za Prsnu tehniku, rad nogu, ruku, disanje , položaj tijela, Razvijanje sile propulzije, umanjeње otpora vode, umanjeње sile retropulzije.
IX nedjelja, pred.	Načini sinhronizacije -rada ruku i disanja, -rada nogu i disanja, - rada ruku, nogu i disanja kod Prsne tehnike. Objašnjenje nastanka grešaka u Prsnoj tehnici i načini njihovog otklanjanja.
IX nedjelja, vježbe	Ritam, koordinacija pokreta i sinhronizacija -rada ruku i disanja, -rada nogu i disanja, - rada ruku, nogu i disanja kod prsne tehnike. Otklanjanje grešaka u Prsnoj tehnici.
X nedjelja, pred.	Uputstva i praktično usklađivanje i koordinaciju naučenih elemenata. Sinteza pojedinačno usvojenih elemenata Prsne tehnike u njihovu sintezu uz pravilnu koordinaciju pokreta. Startni skok i okret u Prsnoj tehnici.
X nedjelja, vježbe	Ritam, koordinacija pokreta. Sinteza pojedinačno usvojenih elemenata Prsne tehnike u njihovu sintezu uz pravilnu koordinaciju pokreta. Startni skok i okret u Prsnoj tehnici .
XI nedjelja, pred.	Načela organizacije plivačkih takmičenja.
XI nedjelja, vježbe	Štafetno plivanje, organizacija takmičenja . Biomehanička analiza mješovitog plivanja sa startom i

	okretima.
XII nedjelja, pred.	Načela organizacije vaterpolo takmičenja. Taktika u vaterpolu. Napad u vaterpolu, odbrana u vaterpolu.
XII nedjelja, vježbe	Primjena vaterpolo elemenata u igri - Takmičenje između ekipa studenata u vaterpolu.
XIII nedjelja, pred.	Usavršavanje usvojenih plivačkih tehnika uz korigovanje prisutnih grešaka kod studenata pojedinačno.
XIII nedjelja, vježbe	Usavršavanje usvojenih plivačkih tehnika uz korigovanje prisutnih grešaka kod studenata pojedinačno.
XIV nedjelja, pred.	Usavršavanje usvojenih plivačkih tehnika uz korigovanje prisutnih grešaka kod studenata pojedinačno.
XIV nedjelja, vježbe	Usavršavanje usvojenih plivačkih tehnika uz korigovanje prisutnih grešaka kod studenata pojedinačno.
XV nedjelja, pred.	II kolokvijum
XV nedjelja, vježbe	II kolokvijum
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju predavanja, praktična predavanja i vježbe, rade kolokvijume, seminarski rad, polažu praktični i teorijski dio ispita. Položen praktični dio ispita je uslov za polaganje kompletnog ispita.
Konsultacije	Utorkom od 11 do 12h.
Opterećenje studenta u casovima	nedjeljno 5 kredita x 40/30 = 6 sati i 40 minuta Struktura: 3 sati predavanja 2 sati vježbi 1 sati i 40 minuta individualnog rada studenta (priprema za laboratorijske vježbe, za kolokvijume, izrada domaćih zadataka) uključujući i konsultacije. u semestru Nastava i završni ispit: (6 sati i 40 minuta) x 16 = 106 sati i 40 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 2 x (2 sati i 40 minuta) = 6 sati i 40 minuta. Ukupno opterećenje za predmet: 5 x 30 = 150 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 - 30 sati. Struktura opterećenja: 42 sati i 40 minuta (nastava) + 5 sati i 20 minuta (priprema) + 12 sati (dopunski rad)
Literatura	Literatura: Plivanje i vaterpolo(2022), Skripta sa izabranim poglavljima iz dostupne literature; R.Gucman.(2012). Plivanje 128 vježbi, Gopal Zagreb Data stratus, Beograd. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.; Pivač, M. (1998)
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Redovnost prisustva i aktivnost na času do maksimalno 20 poena. Dva kolokvijuma maksimalno do po 15 poena. Završni ispit do maksimalno 50 poena. Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi 50 poena. savladan praktični dio ispita je uslov za polaganje kompletnog ispita. Ocjene: E=50-59; D=60-69; C=70-79; B=80-89; A=90-100 poena.
Posebne naznake za predmet	Nema
Napomena	Nema
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1.Razumije osnovne zakonitosti kretanja u vodenoj sredini; 2.Praktično pravino demonstrira četiri plivačke tehnike sa startom i okretima; 3.Praktično pravilno demonstrira osnovne elemente vaterpolo tehnike; 4.Ovlada metodičkim postupcima obučavanja neplivača tehnici plivanja; 5.Doprinosi usavršavanju tehnike plivanja plivača početnika; 6.Ovlada tehnikom spašavanja na vodi i pružanja prve pomoći.