

Filozofski fakultet / / FIZIČKO VASPITANJE SA VJEŽBAMA

Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta.
Ciljevi izučavanja predmeta	Upoznavanje i ovladavanje prirodnim oblicima kretanja, vježbama oblikovanja, usavršavanje osnovne tehnike trčanja bacanja i skakanja; vježbi na tlu i preskoka kao i ovladavanje tehnikama odbojke, košarke, rukometu i nogometa.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	dr Milovan Ljubojević, Marija Bubanja, profesor, asistent.
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja vježbe, konsultacije, priprema za ispit.
I nedjelja, pred.	Plan i program, organizacija nastave, sadržaj predmeta.
I nedjelja, vježbe	Različiti oblici hodanja, trčanja i poskoka sa promjenom pravca i ritma. Puzanje i provlačenje.
II nedjelja, pred.	Pojam, definicija i predmet fizičkog vaspitanja.
II nedjelja, vježbe	Dizanje i nošenje; vučenje i potiskivanje; različiti oblici koluta naprijed.
III nedjelja, pred.	Osnovni pojmovi i termini u fizičkom vaspitanju.
III nedjelja, vježbe	Vježbe oblikovanja sa spravama; bacanja u cilj i dalj; »Svijeća«, vježbe ravnoteže na niskoj gredi.
IV nedjelja, pred.	Ciljevi i zadaci fizičkog vaspitanja
IV nedjelja, vježbe	Kompleks vježbi oblikovanja u parovima. Višenje i promicanje. Kolut nazad.
V nedjelja, pred.	Fizičko vaspitanje u programu osnovnog obrazovanja.
V nedjelja, vježbe	Elementarne igre. Štafetne igre sa elementima prirodnih oblika kretanja.
VI nedjelja, pred.	I kolokvijum.
VI nedjelja, vježbe	I kolokvijum.
VII nedjelja, pred.	Psihosomatski status i mogućnost uticaja tjelesnog vježbanja na razvoj čovjeka.
VII nedjelja, vježbe	Premet strance; raznoška; hvatanje i dodavanje lopte u rukometu.
VIII nedjelja, pred.	Deformiteti djece mlađeg školskog uzrasta.
VIII nedjelja, vježbe	Vježbe oblikovanja sa rekvizitima; stav o šakama; penjanja; naskok na švedski sanduk, skok u dubinu.
IX nedjelja, pred.	Morfološke karakteristike i funkcionalni kapacitet.
IX nedjelja, vježbe	Vodjenje lopte; bacanje medicinke; dodavanje i zaustavljanje lopte djelovima stopala.
X nedjelja, pred.	Motoričke sposobnosti.
X nedjelja, vježbe	Mini rukomet; Košarka, bacanje lopte na koš. Skok u dalj iz zleta
XI nedjelja, pred.	Vježbe oblikovanja. Odbijanje lopte prstima.
XI nedjelja, vježbe	visovi i promjene visova; skok u vis »makaze«.
XII nedjelja, pred.	II Kolokvijum.
XII nedjelja, vježbe	II Kolokvijum.
XIII nedjelja, pred.	Prirodni oblici kretanja
XIII nedjelja, vježbe	Odbijanje lopte podlakticama; različita primanja lopte nogom sa amortizacijom; greda-hodanje, trčanje i saskoci.
XIV nedjelja, pred.	Organizacija aktivnosti na vodi.
XIV nedjelja, vježbe	Plesovi, dječje igre.
XV nedjelja, pred.	Savremeni koncepti fizičkog vaspitanja.
XV nedjelja, vježbe	Priprema praktičnog dijela za završni ispit.
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu, rade kolokvijume i izadju na završni ispit.
Konsultacije	petkom, od 13.00 sati (učionica).
Opterećenje studenta u casovima	Nedjeljno 3 kredita x 40/30 = 4 sata Struktura opterećenja: 2 sata predavanja 1 sat vježbi 1 sat samostalnog rada, uključujući konsultacije U toku semestra Nastava i završni ispit: 4 sati x 16 = 64 sata Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x 4 sati) = 8 sati Ukupno opterećenje za predmet 3x30 = 90 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 18 sati (preostalo vrijeme od prve dvije

	stavke do ukupnog opterećenja za predmet) Struktura opterećenja: Struktura opterećenja: 64 sati nastave i (Nastava)+8 sati.(Priprema)+18 sata(Dopun. rad)
Literatura	Krsmanović, B.Berković,L:Teorija i metodika fizičkog vaspitanja, Novi Sad, 1999. Višnjić, D. :Teorija i metodika fizičkog vaspitanja,Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Beograd,2004
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Ocenjuju se: - Prisustvo nastavi 6 poena, - Dva kolokvija po 22 poena - Završni ispit 50 poena Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poena. Ocjene: E (51-60); D (61-70), C (71-80); B (81-90); a (91-100)
Posebne naznake za predmet	Nastava (Teoret. P) se izvodi za grupu oko 40 studenata, a Praktična predavanja (PP) i vježbe u grupi od po 20 studenata.
Napomena	Plan realizacije nastavnog programa po tematskim cjelinama i terminima student će dobiti na početku semestra.
Ishodi učenja	Ishodi učenja: Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1.Razumije, objasni i praktično primjenjuje osnovne terminološke pojmove vezane za osnovna sredstva fizičkog vježbanja; 2.Ovlada osnovnom tehnikom sadržaja nastavnog plana (atletike ,gimnastike,plesova i sportskih igara), demonstrira i praktično realizuje; 3.Uoči reakcije i interesu učenika za fizičkim vježbanjem i u skladu sa tim prilagodi sadržaje, metode i oblike rada; 4.Dijagnostikuje i kontinuirano prati uticaj fizičkog vježbanja na rast i razvoj učenika; 5.Determiniše deformitete posturalnog statusa učenika i primjenjuje korektivne vježbe za pravilno držanje tijela.