

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

Zdravi stilovi života / Antropomotorika

Naziv predmeta:	Antropomotorika			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
10144	Obavezan	1	6	3+2+0
Studijski programi za koje se organizuje	Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta.			
Ciljevi izučavanja predmeta	Kroz ovaj predmet studenti se upoznaju sa teoretskim osnovama antropomotorike. Opšta antropomotorika, motorika čovjeka, je fundamentalna antropomotorička disciplina, čiji je osnovni predmet izučavanja pokret, koji je napravljen u cilju tjelesnog vježbanja, odnosno njegove biomehaničke i fiziološke osnove, kao i spektar čovjekovih sposobnosti i znanja, bazičnog i specifičnog tipa (struktura, definicija i manifestacija), uz čiju se angažovanost realizuje svaki takav pokret.			
Ishodi učenja	1. Interpretira osnovne terminološke pojmove iz oblasti antropomotorike 2. Identifikuje zakonitosti ispoljavanja motoričkih sposobnosti 3. Klasifikuje osnovna teoretska znanja o motoričkim sposobnostima čovjeka 4. Prepoznaje komplementarnost razvoja motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika. 5. Primjenjuje prirodne oblike kretanja i vježbe oblikovanja u procesu tjelesnog vježbanja 6. Opisuje funkcionalno-motoričko-morfološku dijagnostiku			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	prof. dr Kemal Idrizović			
Metod nastave i savladanja gradiva	Teoretska i praktična predavanja, vježbe, hospitavanja i konsultacije.			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Uvod, čovjek multidimenzionalni sistem;			
I nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad			
II nedjelja, pred.	Pokret kao osnova tjelesne aktivnosti (vježbanja), definisanje pojma antropomotorika;			
II nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad			
III nedjelja, pred.	Filogenetski i ontogenetski razvoj antropomotorike;			
III nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad			
IV nedjelja, pred.	Morfološke i funkcionalne osnove antropomotorike;			
IV nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad			
V nedjelja, pred.	Manifestni i latentni motor. prostor, Esencijalne i specifične motoričke sposobnosti;			
V nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad			
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum;			
VI nedjelja, vježbe	Kolokvijum;			
VII nedjelja, pred.	Snaga, brzina ;			
VII nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi			
VIII nedjelja, pred.	Izdržljivost, fleksibilnost;			
VIII nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi			
IX nedjelja, pred.	Koordinacija, ravnoteža, preciznost;			
IX nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi			
X nedjelja, pred.	Senzitivnost u razvoju motoričkih sposobnosti, testovi za procjenu motoričkih sposobnosti;			
X nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi			
XI nedjelja, pred.	Funkcionalne sposobnosti i njihova transformacija pod uticajem kinezioloških aktivnosti;			
XI nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi			
XII nedjelja, pred.	Morfološke karakteristike i transformacija varijabilnih morfoloških karakteristika;			
XII nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi			

XIII nedjelja, pred.	Kolokvijum;					
XIII nedjelja, vježbe	Kolokvijum;					
XIV nedjelja, pred.	Dijagnostika funkc. sposobnosti i morfol. karakteristika i njihove relacije sa motor. Sposobnostima;					
XIV nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi					
XV nedjelja, pred.	Rekapitul. nast. sadržaja prezentovanih u toku semestra kroz teoret., prakt. predavanja i vježbe.					
XV nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi					
Opterećenje studenta	Nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 2 sata teoretskih predavanja 1 sat praktičnih predavanja 2 sata vježbi 3 sata samostalnog rada, uključujući konsultacije U toku semestra Nastava i završni ispit: 8 X 16 = 128 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x (sati) = 16 sati Ukupno opterećenje za predmet 6x30 = 180 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 36 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmeti) Struktura opterećenja: 128 sata (Nastava) + 16 sati (Priprema) + 36 sati (Dopunski rad)					
Nedjeljno			U toku semestra			
6 kredita x 40/30=8 sati i 0 minuta 3 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi 3 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije			Nastava i završni ispit: 8 sati i 0 minuta x 16 =128 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 8 sati i 0 minuta x 2 =16 sati i 0 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 6 x 30=180 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) 36 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 128 sati i 0 minuta (nastava), 16 sati i 0 minuta (priprema), 36 sati i 0 minuta (dopunski rad)			
Obaveze studenta u toku nastave			Studenti su obavezni da pohađaju nastavu i vježbe			
Konsultacije			Ponedjeljkom od 11:30 do 13:00			
Literatura			Idrizović, K. (2018). Metodika antropomotorike. Univerzitet Crne Gore. Idrizović, Dž., Idrizović, K. (2001). Osnovi antropomotorike. Univerzitet Crne Gore. Idrizović, K. (2010). Atletika I i II. Univerzitet Crne Gore. Lotsky, F., Vrhovec, A. (1956). Strojve vježbe. NIP»Partizan». Sedlaček, I. (1966). Terminologija prostih vježbi. NIP»Sportska knjiga». Zatsiorsky, V., Kraemer, W. (2006). Science and Practice of Strength Training (2nd ed.). Human Kinetics, Inc.			
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje			Oblici provjere znanja i ocjenjivanje: - Isticanje u toku predavanja i vježbi 10 poena. - Kolokvijum 40 poena. - Završni ispit 50 poena. - Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 50 poen.			
Posebne naznake za predmet						
Napomena			U procesu nastave ovog predmeta, pored klasičnih organizaciono metodskih oblika rada, koriste se još i savremeni (samostalni, grupno-samostalni, organizacioni, samostalni i grupno samostalno heuristički), kao i niz drugih specifičnih, konvencionalnih i nekonvencionalnih organizaciono metodskih oblika rada.			
Ocjena:	F	E	D	C	B	A
Broj poena	manje od 50 poena	više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena	više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena	više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena	više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena	više ili jednako 90 poena