

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

Naziv predmeta:	Tjelovježbene kompozicije			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
10148	Obavezan	2	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			
Ciljevi izučavanja predmeta	Ovladavanje ritmičke vježbe bez i sa rekvizitima i njihovo povezivanje u ritmičke cjeline, s metodskim postupcima obučavanja osnovnih elemenata tehnike i osnovnom postavkom ritmičke koreografije			
Ishodi učenja	Objasni i demonstrira i metodski pravilno prenese osnovne vježbe bez rekvizita, kao i vježbe sa rekvizitima (vijača, обруч, čunjevi i traka) u skladu sa osnovnim principima izvođenja vježbi u ritmičkoj gimnastici, školskoj djeci svih uzrasta, povezuje pokrete kretanja svih djelova tijela uz istovremeno korišćenje raznovrsnih rekvizita sa elementima muzičke pratnje, analiziranja i prati izvođenje vježbi i daje instrukcije u procesu učenja i uvježbavanja ritmičkih vježbi, opiše moguće načine uvođenja učenika u koreografske-stvaralačke aktivnosti u ritmičkoj gimnastici			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Marina Vukotić			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, praktična predavanja, vježbe, kolokvijum, priprema za ispit			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Pojam i sadržaj predmeta			
I nedjelja, vježbe				
II nedjelja, pred.	Ritmička gimnastika u oblasti vaspitanja			
II nedjelja, vježbe				
III nedjelja, pred.	Razvoj ritmičke gimnastike u svijetu i kod nas			
III nedjelja, vježbe				
IV nedjelja, pred.	Sistem takmičenja u ritmičkoj gimnastici u svijetu i kod nas			
IV nedjelja, vježbe				
V nedjelja, pred.	Ritmička gimnastika kao sredstvo u nastavi Fizičkog vaspitanja			
V nedjelja, vježbe				
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum I			
VI nedjelja, vježbe				
VII nedjelja, pred.	Osnovne karakteristike treninga u ritmičkoj gimnastici			
VII nedjelja, vježbe				
VIII nedjelja, pred.	Osnovi tehnike, kvalifikacija i metodika			
VIII nedjelja, vježbe				
IX nedjelja, pred.	Vježbe bez rekvizita karakterističnih za ritmičku gimnastiku			
IX nedjelja, vježbe				
X nedjelja, pred.	Tehnika izvođenja i metodika učenja vježbi vijačom			
X nedjelja, vježbe				
XI nedjelja, pred.	Tehnika izvođenja i metodika učenja vježbi loptom			
XI nedjelja, vježbe				
XII nedjelja, pred.	Kolokvijum II			
XII nedjelja, vježbe				
XIII nedjelja, pred.	Tehnika izvođenja i metodika učenja vježbi обручем			

XIII nedjelja, vježbe						
XIV nedjelja, pred.	Tehnika izvođenja i metodika učenja vježbi čunjevima					
XIV nedjelja, vježbe						
XV nedjelja, pred.	Završni ispit					
XV nedjelja, vježbe						
Opterećenje studenta	Nastava i završni ispit: (8 sati) x 16 = 128 sati Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 2 x (8 sati) = 16 sati 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 - 30 sati. Struktura opterećenja: 128 sati (nastava) + 16 sati (priprema) + 30 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	Nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 1 sati predavanja 4 sati vježbi 3 sati individualnog rada studenta (priprema za laboratorijske vježbe, za kolokvijume, izrada domaćih zadataka) uključujući i konsultacije					
Konsultacije	Četvrtkom od 10 do 11 časova					
Literatura	Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika, Sveučilište u Zagrebu. Radosavljević, L. (1992). Ritmičko-sportska gimnastika. FFK Beograd.					
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Tri kolokvijuma po 15 poena (ukupno 45 poena). - Prisustvo i angažovanost u nastavi, 5 poena. - Završni ispit 50 poena. - Prelazna ocijena dobija se ako se kumulativno sakupi najmanje 50 poena.					
Posebne naznake za predmet	Nema					
Napomena						
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