

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / FIZIČKA KULTURA I ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA / Psihomotorika

Naziv predmeta:	Psihomotorika			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
8741	Obavezan	2	5	2+1+0
Studijski programi za koje se organizuje	FIZIČKA KULTURA I ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za slušanje i prijavljivanje predmeta.			
Ciljevi izučavanja predmeta	Ovladavanje opštim znanjima iz oblasti psihomotorike. Akcenat je na usvajanju osnovnih znanja o povezanosti psihičkih procesa i motorike čovjeka, kao i funkcionalne primjene stečenih znanja u nastavno-sportskoj praksi.			
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1.Razumije osnovne pojmove iz psihomotorike; 2.Poznaje psihomotorne faze razvoja mladih osoba; 3.Primjenjuje stečena znanja u svrhu prilagođavanja intenziteta i obima treninga kod mladih sportista 4.Primjenom znanja iz psihomotorike doprinese većem uspijehu ekipe ili pojedinca; 5.Analizira strukturu kretanja kroz stečena znanja iz psihomotorike i doprinosi njenom unapređenju.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Dragan Krivokapić, Mr Marko Joksimović - saradnik u nastavi			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja i diskusije. Učenje za pismenu provjeru znanja, seminarski rad, kolokvijume i završni ispit.			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Razvoj psihomotorike u antropogenezi, filogenezi i ontogenezi. Pokret i kretanje. Razvoj psihomotorike u antropogenezi, Kretanje čovjeka posmatrano kroz istorijsku retrospektivu.			
I nedjelja, vježbe	Strukturalne karakteristike pokreta: Mehanički elementi pokreta; Elementi pokreta i kretanja s obzirom na vrijeme;			
II nedjelja, pred.	Razvoj psihomotorike u filogenezi, Predhumani stadijum, humani stadijum; tragovi evolutivnih promjena , Razvoj psihomotorike u ontogenezi;			
II nedjelja, vježbe	Brzina pokreta i kretanja; Jednovremenost i uzastopnost pokreta i kretanja;			
III nedjelja, pred.	Neuropsihološke osnove pokreta i kretanja: Bermštajnova teorija konstruisanja kretanja; Namjera kao polazišna tačka u strukturi voljnog kretanja, Sistem aferentacije.			
III nedjelja, vježbe	Položaj vježbača; Pravac pokreta i kretanja, Trajektorija (putanja);			
IV nedjelja, pred.	Uloga struktura čeonih oblasti mozga u organizaciji voljnog pokreta. Manifestni i latentni motorički prostor, Razvoj i vrste pokreta u filogenezi- Podjela pokreta: Impulsivni ,Refleksni, Instinktivni, Voljni, Automatizovani.			
IV nedjelja, vježbe	Obim ili veličina pokreta i kretanja; Energetski elementi pokreta i kretanja;			
V nedjelja, pred.	Razvoj i vrste pokreta i kretanja u ontogenezi -(6 faza u razvoju psihomotorike kroz koje prolazi dijete). Uloga nervnog sistema u mišićnoj aktivnosti. Refleksni luk i nevoljni pokreti. Faza eksitacije i kuplovanja mišića. Sistem koordinacione djelatnosti mišića. Neuromehaničke osnove pokreta, Princip veličine motornih jedinica, Unutrašnji i spoljašnji faktori regrutacije motornih neurona.			
V nedjelja, vježbe	Intenzitet pokreta i kretanja; Trajanje pokreta i kretanja;			
VI nedjelja, pred.	Unutrašnji i spoljašnji faktori regrutacije motornih jedinica. Funkcionalne implikacije motorne regrutacije. Mehanički kapaciteti u odnosu na strukturu mišića-podjela mišićnih vlakna: Vlakna sporog trzaja-crvena ili tip I; Vlakna brzog trzaja - bijela ili tip I; Spora oksidativna vlakna. Raspored uključivanja i brzina kontrakcije mišićnih vlakana tipa I,II i IIb. Struktura mišićnih vlakana kao faktor sportske selekcije.			
VI nedjelja, vježbe	Karakter pokretanja i kretanja; Elementi ritma pokreta i kretanja.			
VII nedjelja, pred.	I kolokvijum			
VII nedjelja, vježbe	Kolokvijalna nedjelja			
VIII nedjelja, pred.	Zavisnost sile mišića od režima rada i stanja mišića, Ekstrafuzalna i intrafuzalna mišićna vlakna, Aktivno i pasivno stanje i režim rada mišića, Tri osnovna režima rada mišića, Uticaj režima rada mišića na njegovu silu. Komponente mišićne sile.			

VIII nedjelja, vježbe	Struktura latentnog prostora psihomotorike.
IX nedjelja, pred.	Zavisnost sile mišića od njegove dužine, relacija sila-dužina, Zavisnost sile mišića od brzine njegovog skraćivanja, relacija sila - brzina, Zavisnost sile mišića od stepena njegove aktivacije, relacija sila-vrijeme, Elastičnost mišića.
IX nedjelja, vježbe	Četiri faktora latentnog prostora psihomotorike: Faktor integracije (MCK); Faktor sinergističkog automatizma i regulacije tonusa (SRT)
X nedjelja, pred.	Funkcija kontrole položaja tijela i djelova tijela, Receptori, Funkcionisanje receptora, Generatorski ili receptorski potencijal, Adaptacija receptora. Propriocepcija.
X nedjelja, vježbe	Faktor regulacije intenziteta ekscitacije (RIE). Faktor regulacije trajanja ekscitacije (RTE).
XI nedjelja, pred.	Povezanost psihomotoričkih sposobnosti i ostalih antropoloških karakteristika: Funkcionisanje čovjeka kao cjeline, Povezanost morfološkog i psihomotoričkog prostora, Povezanost funkcionalnog i psihomotoričkog prostora.
XI nedjelja, vježbe	Kibernetički model konativnih regulativnih mehanizama: Uticaj konativnih regulativnih mehanizama na uspjeh u sportu. Rasprave o uticaju konativnih regulatora na uspjeh u sportu.
XII nedjelja, pred.	Povezanost kognitivnog i psihomotoričkog prostora, Povezanost konativnog i psihomotoričkog prostora,
XII nedjelja, vježbe	SIGMA regulator i uspjeh u sportu.
XIII nedjelja, pred.	Karakteristike razvoja motorike: Osnovni principi koji se mogu zapaziti u sazrijevanju nervnog sistema.
XIII nedjelja, vježbe	HI regulator i uspjeh u sportu, EPSILON regulator i uspjeh u sportu
XIV nedjelja, pred.	Primjena savremenih dijagnostičkih metoda u psihomotorici, Neurofiziološke dijagnostičke metode u psihomotorici, Primjena neurofiziološke dijagnostike, Mjerenje vremena reakcije, Latentni period reakcije, Metode koje omogućavaju uvid u morfološke i dinamičke karakteristike odvijanja neurofizioloških procesa.
XIV nedjelja, vježbe	Delta regulator i uspijeh u sportu; Eta regulator i uspijeh u sportu.
XV nedjelja, pred.	II kolokvijum
XV nedjelja, vježbe	Druga kolokvijalna nedjelja
Opterećenje studenta	Nedjeljno 5 kredita x 40/30 = 6 sati i 40 minuta Struktura: 2 sati predavanja 1 sati vježbi 3 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 (6 sati i 40 minuta) = 13 sati i 20 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: 106 sati i 40 minuta (nastava) + 13 sati i 20 minuta (priprema) + 30 sati (dopunski rad)
Nedjeljno	U toku semestra
5 kredita x 40/30=6 sati i 40 minuta 2 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 1 vježbi 3 sat(a) i 40 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: 6 sati i 40 minuta x 16 =106 sati i 40 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 6 sati i 40 minuta x 2 =13 sati i 20 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 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) 30 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 106 sati i 40 minuta (nastava), 13 sati i 20 minuta (priprema), 30 sati i 0 minuta (dopunski rad)
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da redovno pohađaju nastavu i aktivno učestvuju u njoj, rade seminarske / domaće radove
Konsultacije	Utorkom od 12 do 13h.
Literatura	Literatura: Psihomotorika, (skripta sa izabranim poglavljima iz referentne literature) Mikić, B.(2000): Psihomotorika. Filozofski fakultet u Tuzli. Eraković, T.(1987): Ličnost deteta i psihomotorika. Dnevnik, Novi Sad.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Dva testa do 20 poena (ukupno do 40 poena). Seminarski rad i aktivno učešće u toku nastave do 10 poena. Završni ispit do 50 poena. Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 50 poena. Ocjene: E=50-59; D=60-69; C=70-79; B=80-89; A=90-100 poena.
Posebne naznake za predmet	Nema

Napomena			Nema			
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