

Filozofski fakultet / / FIZIČKO VASPITANJE SA VJEŽBAMA

Naziv predmeta:	FIZIČKO VASPITANJE SA VJEŽBAMA			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
3850	Obavezan	6	3	2+1+0
Studijski programi za koje se organizuje				
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, rukometa i nogometa.			
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 interese učenika za fizičkim vježbanjem i u skladu sa tim prilagodi sadržaje, metode i oblike rada; 4.Dijagnostifikuje 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.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	dr Milovan Ljubojević, Marija Bujanja,profesor, asistent.			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja vježbe, konsultacije, priprema za ispit.			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
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	Vj.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 zaleta			
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.					
Opterećenje studenta	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)					
Nedjeljno			U toku semestra			
3 kredita x 40/30=4 sati i 0 minuta 2 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 1 vježbi 1 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije			Nastava i završni ispit: 4 sati i 0 minuta x 16 =64 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 4 sati i 0 minuta x 2 =8 sati i 0 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 3 x 30=90 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) 18 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 64 sati i 0 minuta (nastava), 8 sati i 0 minuta (priprema), 18 sati i 0 minuta (dopunski rad)			
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).			
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			Ocjenjuju 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.			
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