

IZVEDBENI PLAN ZA PROGRAM KINEZIOLOŠKIH USMJERENJA UNUTAR ODSJEKA ZA CJELOŽIVOTNO UČENJE¹ (Kineziološko usmjerenje - Plivanje)

SVRHA PROGRAMA:	Osposobiti polaznike da usvoje novi skup kompetencija iz područja antropološke i kineziološke analize, planiranja i programiranja, te metodike obuke iz plivanja			
CILJNA SKUPINA:	Program je namijenjen polaznicima koji su završili dodiplomski, preddiplomski odnosno diplomski studij kineziologije ili fizičke kulture ili neki srodni fakultet izvan RH (npr. Fakultet za sport i sl.)			
METODOLOGIJA:				
1. Interaktivna predavanja (uključujući e-learning)	<input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacija	<input type="checkbox"/> Diskusija	<input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input type="checkbox"/> Brainstorming
2. Vježbe	<input type="checkbox"/> Individualne	<input checked="" type="checkbox"/> Grupne	<input type="checkbox"/> Studije slučaja	<input type="checkbox"/>
3. Pisani materijali:	<input checked="" type="checkbox"/> Priručnik	<input checked="" type="checkbox"/> Handout ²	<input type="checkbox"/> Radni listovi	<input type="checkbox"/> Anketni upitnik
4. Oprema:	<input checked="" type="checkbox"/> Prijenosno računalo	<input checked="" type="checkbox"/> LCD projektor	<input checked="" type="checkbox"/> Podvodna video kamera	<input type="checkbox"/>
UKUPNA PREDVIĐENA SATNICA:	60 Predavanja + 120 ePredavanja + 45 Vježbi + 75 Samostalnog rada (vježbi)			

¹ Upute za izradu Izvedbenog plana nalaze se na kraju ovog obrasca

² Preporuka je izbjegavati situacije da se PP prezentacija nudi polaznicima u Handout-u kao jedini prateći pisani materijal uz odsustvo drugih metodoloških alata kao podrška usvajanju znanja i vještina. To se pokazalo kao loša praksa u području neformalnog obrazovanja općenito, i često je odraz nemara odnosno, loše pripremljenosti samog izvođača.

MINIMALNI BROJ POLAZNIKA:	6
UKUPNO ECTS	21

SADRŽAJ PROGRAMA I MODULA	SATNICA	PREDAVAČI																				
<p>I predmet - (Kineziološka i antropološka analiza plivanja)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Osnovni sadržaj predmeta i teme – kineziološka analiza plivanja ➔ - antropološka analiza plivanja ➔ - antropološki modeli vrhunskih plivača i plivačica različitih dobnih kategorija ➔ - utjecaj antropoloških obilježja na uspjeh u plivanju ➔ - metode i postupci u procesu odabira u plivanju (selekcija) ➔ odabrana metodologija izvođenja: <p><i>Ishodi učenja: Student će po završetku programa steći kompetencije, te će moći:</i></p> <p><i>Opisati svrhu izvođenja pojedinih plivačkih tehnika s startom i okretom.</i></p> <p><i>Pokazati pravilnu izvedbu pojedinih plivačkih tehnika.</i></p> <p><i>Analizirati video izvedbu plivačkih tehnika plivača.</i></p> <p><i>Izmjeriti pojedina antropološka obilježja plivača, učenika, studenata.</i></p> <p><i>Identificirati antropološke modele vrhunskih plivača i plivačica različitih dobnih kategorija.</i></p> <p><i>Objasniti utjecaje antropoloških obilježja na uspjeh u plivanju.</i></p> <p><i>Provoditi dijagnostičke postupke u plivanju.</i></p> <p><i>Objasniti metode i postupke u procesu odabira u plivanju (selekcija).</i></p> <table border="1" data-bbox="188 1206 1456 1345"> <tr> <td><i>Interaktivna predavanja</i></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacij</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Diskusija</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori</td> <td><input type="checkbox"/> Brainstorming</td> </tr> <tr> <td><i>Vježbe</i></td> <td><input type="checkbox"/> Individualne</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Grupne</td> <td><input type="checkbox"/> Studije slučaja</td> <td><input type="checkbox"/> ...</td> </tr> <tr> <td><i>Pisani materijali</i></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Priručnik</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Handout</td> <td><input type="checkbox"/> Radni Listovi</td> <td><input type="checkbox"/> Anketni upitnik</td> </tr> <tr> <td><i>Oprema</i></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Lap-top</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> LCD projektor</td> <td><input type="checkbox"/> Klip-chart</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> video kamera</td> </tr> </table>	<i>Interaktivna predavanja</i>	<input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacij	<input checked="" type="checkbox"/> Diskusija	<input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input type="checkbox"/> Brainstorming	<i>Vježbe</i>	<input type="checkbox"/> Individualne	<input checked="" type="checkbox"/> Grupne	<input type="checkbox"/> Studije slučaja	<input type="checkbox"/> ...	<i>Pisani materijali</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Priručnik	<input checked="" type="checkbox"/> Handout	<input type="checkbox"/> Radni Listovi	<input type="checkbox"/> Anketni upitnik	<i>Oprema</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Lap-top	<input checked="" type="checkbox"/> LCD projektor	<input type="checkbox"/> Klip-chart	<input checked="" type="checkbox"/> video kamera	<p>I modul</p> <p>105 nastavnih sati (9 ECIS)</p> <p>(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Doc. dr.sc. Goran Gabrilo,</p> <p>Dr.sc. Renata Pavić, dr.sc.</p> <p>Zrinka Sesartić, mag kin.</p>
<i>Interaktivna predavanja</i>	<input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacij	<input checked="" type="checkbox"/> Diskusija	<input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input type="checkbox"/> Brainstorming																		
<i>Vježbe</i>	<input type="checkbox"/> Individualne	<input checked="" type="checkbox"/> Grupne	<input type="checkbox"/> Studije slučaja	<input type="checkbox"/> ...																		
<i>Pisani materijali</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Priručnik	<input checked="" type="checkbox"/> Handout	<input type="checkbox"/> Radni Listovi	<input type="checkbox"/> Anketni upitnik																		
<i>Oprema</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Lap-top	<input checked="" type="checkbox"/> LCD projektor	<input type="checkbox"/> Klip-chart	<input checked="" type="checkbox"/> video kamera																		

II predmet - (Metodika treninga plivanja)

- Osnovni sadržaj predmeta i teme – metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz plivanja elemenata taktike plivanja
- trenažni operatori za razvoj i transformaciju (unapređenje)
- motoričkih sposobnosti dominantnih za uspjeh u plivanju
- funkcionalnih sposobnosti dominantnih za uspjeh u plivanju
- morfoloških značajki važnih za uspjeh u plivanju
- metode i postupci psiho-sociološke pripreme u plivanju
- principi i pravila u konstrukciji plivačkog treninga
- senzibilne faze za razvoj pojedinih antropoloških obilježja
- metode za modeliranje i optimiziranje informacijske i
- energetske komponente opterećenja u plivačkom trenažnom procesu
- metodičke forme, organizacijski oblici rada,
- trenažna pomagala i lokaliteti u plivačkom trenažnom procesu

Ishodi učenja: Student će po završetku programa steći kompetencije, te će moći:

Opisati svrhu metoda i postupka za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz plivanja

Pokazati pravilnu izvedbu svih tehnika, okreta i startova u plivanju

Analizirati video izvedbu plivačkih tehnika plivača

Pravilno demonstrirati sve methodske vježbe koje se koriste za učenje tehnike plivanja u svim fazama edukacije i usavršavanja plivačke tehnike

Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi plivačkih tehnika

Pravovremeno i adekvatno upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka u izvedbi tehnika plivanja

Objasniti osnovne metodičke forme, organizacijski oblici rada u plivanju

Poznavati organizaciju plivačkih natjecanja

II modul
105 nastavnih sati(6 ECTS)
 (20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)

Doc. dr.sc. Goran
Gabrilo,

Dr.sc. Renata Pavić,
dr.sc.

Zrinka Sesartić, mag
kin.

Interaktivna predavanja	<input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacij	<input checked="" type="checkbox"/> Diskusija	<input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input type="checkbox"/> Brainstorming
Vježbe	<input type="checkbox"/> Individualne	<input checked="" type="checkbox"/> Grupne	<input type="checkbox"/> Studije slučaja	<input type="checkbox"/> ...
Pisani materijali	<input checked="" type="checkbox"/> Priručnik	<input checked="" type="checkbox"/> Handout	<input type="checkbox"/> Radni Listovi	<input type="checkbox"/> Anketni upitnik
Oprema	<input checked="" type="checkbox"/> Lap-top	<input checked="" type="checkbox"/> LCD projektor	<input type="checkbox"/> Klip-chart	<input checked="" type="checkbox"/> video kamera

<p>III predmet - (Programiranje i kontrola treninga plivanja)</p> <ul style="list-style-type: none"> → Osnovni sadržaj predmeta i teme – planiranje treninga u plivanju (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme) → dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga → operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice → distribucija metoda, organizacijskih formi, oblika rada, trenažnih operatora, → rekvizita i pomagala u plivačkom trenažnom procesu → trenažni operatori tehničke, taktičke, kondicijske i psiko-sociološke → pripreme za pojedine dobne kategorije (početnici A,B, ml. kadeti,kadeti, ml. juniori, juniori, ml. seniori i seniori) → program natjecanja, trajanje natjecanja, izbor disciplina, sastav štafetnih disciplina → raspored, doziranje i optimizacija ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga → modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju → dijagnostika i kontrola stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata → analiza efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, parametre situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost <p><i>Ishodi učenja: Student će po završetku programa steći kompetencije, te će moći:</i></p> <p><i>Poznavati trenažne operatore za razvoj i transformaciju motoričkih sposobnosti dominantnih za uspjeh u plivanju</i></p> <p><i>Navesti metode za modeliranje i optimiziranje informacijske i energetske komponente opterećenja u plivačkom trenažnom procesu</i></p> <p><i>Opisati senzibilne faze za razvoj pojedinih antropoloških obilježja</i></p> <p><i>Objasniti osnovne principe provedbe kondicijskog treninga u plivanju</i></p> <p><i>Objasniti godišnji sustav planiranja i programiranja trenažnog procesa u plivanju</i></p> <p><i>Analizirati prednosti i nedostatke taktike plivanja određenih disciplina</i></p> <p><i>Opisati svrhu korištenja rekvizita i pomagala u plivačkom trenažnom procesu</i></p> <p><i>Poznavati i provoditi dijagnostičke postupke za kontrolu treniranosti plivača</i></p> <table border="1" data-bbox="190 1173 1456 1316"> <tr> <td>Interaktivna predavanja</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacij</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Diskusija</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori</td> <td><input type="checkbox"/> Brainstorming</td> </tr> <tr> <td>Vježbe</td> <td><input type="checkbox"/> Individualne</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Grupne</td> <td><input type="checkbox"/> Studije slučaja</td> <td><input type="checkbox"/> ...</td> </tr> <tr> <td>Pisani materijali</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Priručnik</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Handout</td> <td><input type="checkbox"/> Radni Listovi</td> <td><input type="checkbox"/> Anketni upitnik</td> </tr> <tr> <td>Oprema</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Lap-top</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> LCD projektor</td> <td><input type="checkbox"/> Klip-chart</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> video kamera</td> </tr> </table>	Interaktivna predavanja	<input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacij	<input checked="" type="checkbox"/> Diskusija	<input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input type="checkbox"/> Brainstorming	Vježbe	<input type="checkbox"/> Individualne	<input checked="" type="checkbox"/> Grupne	<input type="checkbox"/> Studije slučaja	<input type="checkbox"/> ...	Pisani materijali	<input checked="" type="checkbox"/> Priručnik	<input checked="" type="checkbox"/> Handout	<input type="checkbox"/> Radni Listovi	<input type="checkbox"/> Anketni upitnik	Oprema	<input checked="" type="checkbox"/> Lap-top	<input checked="" type="checkbox"/> LCD projektor	<input type="checkbox"/> Klip-chart	<input checked="" type="checkbox"/> video kamera	<p>III modul</p> <p>90 nastavnih sati(6 ECTS)</p> <p>(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 15 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Doc. dr.sc. Goran Gabrilo,</p> <p>Dr.sc. Renata Pavić, dr.sc.</p> <p>Zrinka Sesartić, mag kin.</p>
Interaktivna predavanja	<input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacij	<input checked="" type="checkbox"/> Diskusija	<input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input type="checkbox"/> Brainstorming																		
Vježbe	<input type="checkbox"/> Individualne	<input checked="" type="checkbox"/> Grupne	<input type="checkbox"/> Studije slučaja	<input type="checkbox"/> ...																		
Pisani materijali	<input checked="" type="checkbox"/> Priručnik	<input checked="" type="checkbox"/> Handout	<input type="checkbox"/> Radni Listovi	<input type="checkbox"/> Anketni upitnik																		
Oprema	<input checked="" type="checkbox"/> Lap-top	<input checked="" type="checkbox"/> LCD projektor	<input type="checkbox"/> Klip-chart	<input checked="" type="checkbox"/> video kamera																		

VODITELJ :

(Ime i prezime Voditelja Programa, doc.dr.sc.Goran Gabrilo)

Datum:	17.02.2014.
---------------	--------------------

KLASA:
URBROJ:

Dostaviti:

1. Voditelju Odsjeka za cjeloživotno obrazovanje

Vrijedi od:
01-01-2014

Oznaka:
LLL - Syllabus

Stranica:
7 od 7