

**IZVEDBENI PLAN ZA PROGRAM KINEZIOLOŠKIH USMJERENJA UNUTAR ODSJEKA ZA CJELOŽIVOTNO UČENJE<sup>1</sup>**  
**(Kineziološko usmjerenje - Ritmička gimnastika)**

<b>SVRHA PROGRAMA:</b>	Osposobiti polaznike da usvoje novi skup kompetencija iz područja antropološke i kineziološke analize, planiranja i programiranja, te metodike obuke iz ritmičke gimnastike				
<b>CILJNA SKUPINA:</b>	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.)				
<b>METODOLOGIJA:</b>					
1. Interaktivna predavanja (uključujući e-learning)	<input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacija	<input checked="" type="checkbox"/> Diskusija	<input 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 <sup>2</sup>	<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 type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....	
<b>UKUPNA PREDVIĐENA SATNICA:</b>	60 Predavanja + 120 ePredavanja + 45 Vježbi + 75 Samostalnog rada (vježbi)				

<sup>1</sup> Upute za izradu Izvedbenog plana nalaze se na kraju ovog obrasca

<sup>2</sup> 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.

<b>MINIMALNI BROJ POLAZNIKA:</b>	<b>6</b>
<b>UKUPNO ECTS</b>	<b>21</b>

SADRŽAJ PROGRAMA I MODULA	SATNICA	PREDAVAČI
---------------------------	---------	-----------

**I predmet - (Kineziološka i antropološka analiza ritmičke gimnastike)**

- *uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika*
- Kineziološka analiza: hijerarhijska klasifikacija gibanja
- Biomehanička analiza aktivnosti
- Karakteristike aktivnost u ritmičkoj gimnastici
- Antropometrijske, motoričke, funkcionalne, kognitivne, konativne i mikrosociološke značajke
- Modelne karakteristike vrhunskih ritmičarki
- Antropološke karakteristike mlađih dobnih kategorija
- Utjecaj kineziološkog programa ritmičke gimnastike na razvoj i održavanje različitih antropoloških karakteristika
- Rezultati istraživanja u relacijama antropoloških faktora i manifestnih antropoloških karakteristika u odnosu na usvajanje znanja u ritmičkoj gimnastici
- *Zaključak i evaluacija modula<sup>3</sup>*
- *Odabrana metodologija izvođenja:*

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

*Isbodi učenja:**Pokazati pravilnu izvedbu kompleksnijih elemenata tehnike tijelom i spravama**Primijeniti osnovne tehnike tijelom i spravama ritmičke gimnastike na mlađim dobnim kategorijama**Analizirati hijerarhijsku klasifikaciju gibanja**Kategorizirati modelne karakteristike vrhunskih vježbačica u ritmičkoj gimnastici**Kategorizirati različite sposobnosti i osobine mlađih dobnih kategorija**Usporediti utjecaj različitih tretmana ritmičke gimnastike na razvoj antropoloških karakteristika**Ustanoviti biomehaničke parametre u analizi određenih elemenata tijelom i spravama***I modul****105 nastavnih sati (9 ECTS)**

(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)

Doc. dr.sc. Ana Kezić,  
održati će 20  
Predavanja, 40  
ePredavanja i 15 sati  
Vježbi

<sup>3</sup> Evaluacija svakog modula /teme kao i završna evaluacija programa je obavezna. Evaluacijske upitnike koje popunjavaju polaznici pripremaju Voditelji programa. Dnevni evaluacijski upitnik i završni evaluacijski upitnik prilažu se uz Izvedbeni plan kojeg ocjenjuje Povjerenstvo za program cjeloživotnog obrazovanja.

**II predmet - (Metodika treninga ritmičke gimnastike)**

- ➔ *uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika*
- ➔ Metodičko oblikovanje treninga u ritmičkoj gimnastici
- ➔ Postupci za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike i taktike pojedinih disciplina u ritmičkoj gimnastici
- ➔ Proces učenja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka, vrednovanje naučenog tehničkog znanja
- ➔ Metode u treningu mlađih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti)
- ➔ Metodički postupci u učenju i vježbanju: odabir sredstava, opterećenja, metoda, organizacijskih formi i oblika rada, te lokaliteta i trenažnih pomagala
- ➔ Principi i pravila u konstrukciji treninga za razvoj bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti
- ➔ Principi i pravila u konstrukciji treninga za usvajanje i usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja
- ➔ Diferencijalne karakteristike i metodike treninga obzirom dob i opseg motoričkih znanja
- ➔ Praksa u kineziološkom edukacijskom procesu iz ritmičke gimnastike
- ➔ *Zaključak i evaluacija modula<sup>4</sup>*
- ➔ *Odabrana metodologija izvođenja:*

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

*Isходи učenja:*

Predvidjeti diferencijalne karakteristike prilikom odabira kinezioloških operatora  
 Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje potrebnih motoričkih znanja i sposobnosti  
 Primijeniti prikladne methodske postupke pri učenju i vježbanju  
 Identificirati pogreške u izvedbi kompleksnijih elemenata tijelom i spravama  
 Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu učenja i vježbanja  
 Ustanoviti senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti

**II modul**  
 105 nastavnih sati (6 ECTS)

(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)

 Doc. dr.sc. Ana Kezić,  
 održati će 20  
 Predavanja, 20  
 ePredavanja

 Prof. dr. sc. Ljerka  
 Srhoj održati će 20  
 ePredavanja i 15 vježbi

<sup>4</sup> Evaluacija svakog modula /teme kao i završna evaluacija programa je obavezna. Evaluacijske upitnike koje popunjavaju polaznici pripremaju Voditelji programa. Dnevni evaluacijski upitnik i završni evaluacijski upitnik prilažu se uz Izvedbeni plan kojeg ocjenjuje Povjerenstvo za program cjeloživotnog obrazovanja.

**III predmet - (Programiranje i kontrola treninga ritmičke gimnastike)**

- *uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika*
- Dijagnostika stanja treniranosti i sportske forme
- Mogućnosti primjene rezultata testiranja u planiranju i programiranju sportske pripreme
- Evaluacija mjernih instrumenata za procjenu sposobnosti, znanja i osobina ritmičarki
- Konstrukcija plana i programa treninga
- Periodizacija sportske pripreme
- Dugoročno planiranje i programiranje treninga u ritmičkoj gimnastici
- Kratkoročno planiranje i programiranje treninga
- Kontrola i vrednovanje efekata treninga u ritmičkoj gimnastici
- Prehrana u natjecateljskoj ritmičkoj gimnastici
- *Zaključak i evaluacija modula<sup>5</sup>*
- *Odabrana metodologija izvodenja:*

<i>Interaktivna predavanja</i>	◆ PP prezentacija	◆ Diskusija	□ Pitanja/odgovori	□ Brainstorming
<i>Vježbe</i>	□ Individualne	◆ Grupne	□ Studije slučaja	□ ...
<i>Pisani materijali</i>	□ Priručnik	◆ Handout	□ Radni Listovi	□ Anketni upitnik
<i>Oprema</i>	◆ Lap-top	◆ LCD projektor	□ Klip-chart	□ ...

**Ishodi učenja:**

*Izabrati odgovarajuće metode i metodičko-organizacijske oblike rada u trenažnom procesu*

*Izabrati odgovarajuće trenažne operatore, rekvizite i pomagala u trenažnom procesu*

*Napraviti odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu*

*Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga*

*Planirati razvoj sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju*

*Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost*

**III modul**

90 nastavnih sati (6 ECTS)

(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 15 Samostalnih Vježbi)

Doc. dr.sc. Ana Kezić,  
održati će 20  
Predavanja, 15 vježbi

Prof. dr. sc. Đurđica  
Miletić održati će 40  
ePredavanja

<sup>5</sup> Evaluacija svakog modula /teme kao i završna evaluacija programa je obavezna. Evaluacijske upitnike koje popunjavaju polaznici pripremaju Voditelji programa. Dnevni evaluacijski upitnik i završni evaluacijski upitnik prilažu se uz Izvedbeni plan kojeg ocjenjuje Povjerenstvo za program cjeloživotnog obrazovanja.

**VODITELJ :**

**Ana Kezić**

*(Ime i prezime Voditelja Programa, doc.dr.sc.Ana Kezić)*

<b>Datum:</b>	<b>12.02.2014.</b>
---------------	--------------------

**KLASA:**  
**URBROJ:**

**Dostaviti:**

1. Voditelju Odsjeka za cjeloživotno obrazovanje