

IZVEDBENI PLAN ZA PROGRAM KINEZIOLOŠKIH USMJERENJA UNUTAR ODSJEKA ZA CJELOŽIVOTNO UČENJE¹ (Kineziološko usmjerenje – Sportska gimnastika)

SVRHA PROGRAMA:	Osposobiti polaznike da usvoje novi skup kompetencija iz područja antropološke i kineziološke analize, planiranja i programiranja, te metodike obuke iz sportske gimnastike.				
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 type="checkbox"/> PP prezentacija	<input type="checkbox"/> Diskusija	<input type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input type="checkbox"/> Brainstorming	
2. Vježbe	<input type="checkbox"/> Individualne	<input type="checkbox"/> Grupne	<input type="checkbox"/> Studije slučaja	<input type="checkbox"/>	
3. Pisani materijali:	<input type="checkbox"/> Priručnik	<input type="checkbox"/> Handout ²	<input type="checkbox"/> Radni listovi	<input type="checkbox"/> Anketni upitnik	
4. Oprema:	<input type="checkbox"/> Prijenosno računalo	<input type="checkbox"/> LCD projektor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
UKUPNA PREDVIĐENA SATNICA:	60 Predavanja + 120 ePredavanja + 45Vježbi + 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
---------------------------	---------	-----------

I predmet - (Kineziološka i antropološka analiza sportske gimnastike)

- *uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika*
- *pod-tema 1: Analiza razvoja sportske gimnastike*
- *pod-tema 2: Kineziološka analiza sportske gimnastike: Hijerarhijska klasifikacija gibanja,*
- *pod-tema 3: Bazični oblici kretanja na svim spravama gimnastičkog višeboja i na pomoćnim spravama*
- *pod-tema 3: Antropološke karakteristike djece od četvrte godine*
- *pod-tema 4: Modelne karakteristike vrhunskih gimnastičara; Selekcija u sportskoj gimnastici*
- *pod-tema 5: Utjecaj kinezioloških programa sportske gimnastike na antropološke karakteristike*
- *pod-tema 6: Primjena različitih organizacijskih oblika rada u sportskoj gimnastici*
- *pod-tema 6: Terminologija u sportskoj gimnastici*
- *pod-tema 7: Informacije o trendovima razvoja bodovnog pravilnika u muškoj i ženskoj sportskoj gimnastici*
- *zaključak i evaluacija modula³*
- *odabrana metodologija izvođenja:*

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

Isbodi učenja:

Analizirati hijerarhijsku strukturu gibanja u sportskoj gimnastici.

Kategorizirati modelne karakteristike vrhunskih vježbača/ica u sportskoj gimnastici.

Objasniti parametre biomehaničke analize u sportskoj gimnastici.

Objasniti termine jednostavnih gimnastičkih elemenata iz muškog i ženskog bodovnog pravilnika.

Preporučiti testove za postupak selekcije u sportskoj gimnastici.

I modul

105 nastavnih sati (9 ECTS)

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

Doc. dr.sc. Sunčica
Delaš Kalinski
održati će 20 sati
predavanja i 15 sati
vježbi

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

<p>II predmet - (Metodika treninga sportske gimnastike)</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika</i> → <i>pod-tema 1: Proces učenja kod djece predškolskog i mlađeg školskog uzrasta; Metodičko oblikovanje treninga za djecu predškolskog i mlađeg školskog uzrasta</i> → <i>pod-tema 2: Proces učenja u natjecateljskoj sportskoj gimnastici; Metodičko oblikovanje treninga u natjecateljskoj sportskoj gimnastici</i> → <i>pod-tema 3: Analiza funkcionalnih i motoričkih sposobnosti djece/gimnastičara različitog dobnog uzrasta</i> → <i>zaključak i evaluacija modula⁴</i> → <i>odabrana metodologija izvođenja:</i> 					<p>II modul 105 nastavnih sati (6 ECTS) (20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Doc. dr.sc. Sunčica Delaš Kalinski, održati će 20 sati predavanja i 15 sati vježbi</p>
Interaktivna predavanja	<input type="checkbox"/> PP prezentacija	<input type="checkbox"/> Diskusija	<input type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input type="checkbox"/> Brainstorming		
Vježbe	<input type="checkbox"/> Individualne	<input type="checkbox"/> Grupne	<input type="checkbox"/> Studije slučaja	<input type="checkbox"/> ...		
Pisani materijali	<input type="checkbox"/> Priručnik	<input type="checkbox"/> Handout	<input type="checkbox"/> Radni Listovi	<input type="checkbox"/> Anketni upitnik		
Oprema	<input type="checkbox"/> Lap-top	<input type="checkbox"/> LCD projektor	<input type="checkbox"/> Klip-chart	<input type="checkbox"/> ...		
<p><i>Isbodi učenja:</i></p> <p>Predvidjeti diferencijalne metode postupke za učenje istih motoričkih znanja.</p> <p>Odabrati metode postupke za razvoj i usavršavanje jednostavnijih gimnastičkih elemenata iz bodovnog pravilnika prikladne različitim populacijama.</p> <p>Primijeniti metode postupke za razvoj i usavršavanje jednostavnijih gimnastičkih elemenata iz bodovnog pravilnika kod različitih populacija.</p> <p>Identificirati pogreške u izvedbi jednostavnijih gimnastičkih elemenata iz bodovnog pravilnika.</p> <p>Organizirati provedbu učenja i vježbanja jednostavnijih gimnastičkih elemenata iz bodovnog pravilnika kod različitih populacija.</p>						

⁴ 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 sportske gimnastike) <ul style="list-style-type: none"> → <i>pod-tema 1:</i> Dijagnostika stanja treniranosti gimnastičara; Primjena rezultata testiranja u planiranju i programiranju sportske pripreme → <i>pod-tema 2:</i> Kondicijski trening vrhunskih sportaša → <i>pod-tema 3:</i> Konstrukcija i struktura plana i programa treninga: → <i>pod-tema 4:</i> Problematika opterećenja (intenziteta i eksteziteta) u radu s mlađim dobnim uzrastima u školi gimnastike → <i>pod-tema 5:</i> Višeciklusna i dvociklusna periodizacija treninga u sportskoj gimnastici → <i>zaključak i evaluacija modula⁵</i> → <i>odabrana metodologija izvođenja:</i> 					III modul 90 nastavnih sati (6 ECTS) (20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 15 Samostalnih Vježbi)	Doc. dr.sc. Sunčica Delaš Kalinski, održati će 20 sati predavanja Tina Erceg, mr.cin, održati će 15 sati vježbi
<i>Interaktivna predavanja</i>	<input type="checkbox"/> PP prezentacija	<input type="checkbox"/> Diskusija	<input type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input type="checkbox"/> Brainstorming		
<i>Vježbe</i>	<input type="checkbox"/> Individualne	<input type="checkbox"/> Grupne	<input type="checkbox"/> Studije slučaja	<input type="checkbox"/> ...		
<i>Pisani materijali</i>	<input type="checkbox"/> Priručnik	<input type="checkbox"/> Handout	<input type="checkbox"/> Radni Listovi	<input type="checkbox"/> Anketni upitnik		
<i>Oprema</i>	<input type="checkbox"/> Lap-top	<input type="checkbox"/> LCD projektor	<input type="checkbox"/> Klip-chart	<input type="checkbox"/> ...		
<i>Ishodi učenja:</i> Razjasniti osnovne pojmove planiranja i programiranja Izabrati odgovarajuće metodičko-organizacijske oblike rada u trenažnom procesu gimnastičara/ki različitog dobnog uzrasta Napraviti odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu gimnastičara/ki različitog dobnog uzrasta Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga gimnastičara/ki Planirati razvoj sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju gimnastičara/ki Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost gimnastičara/ki						

⁵ 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 :

(Ime i prezime Voditelja Programa, doc.dr.sc.Sunčica Delaš Kalinski)

Datum:	
---------------	--

KLASA:
URBROJ:

Dostaviti:

1. Voditelju Odsjeka za cjeloživotno obrazovanje