

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

SVRHA PROGRAMA:	Osposobiti polaznike da usvoje novi skup kompetencija iz područja antropološke i kineziološke analize, planiranja i programiranja, te metodike obuke iz atletike				
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 + 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 atletike)</p> <ul style="list-style-type: none"> → Analiza razvoja Atletike. Analiza trendova postignutih rezultata u Atletici. → Razvojni modeli atletske aktivnosti. → Kineziološka analiza atletike: hijerarhijska klasifikacija gibanja. → Biomehanička analiza aktivnosti. → Kinematički, dinamički, elektromiografski, anatomske i energetske parametri i karakteristike atletske aktivnosti. Utjecaj antropoloških čimbenika na rezultate u Atletici. → Jednadžbe specifikacije atletske discipline. Antropometrijske, motoričke, funkcionalne, kognitivne, konativne i mikrosociološke značajke atletske discipline. → Modelne karakteristike vrhunskih atletičara. Modeli za biomehaničku analizu gibanja. Komparacija biomehaničkih parametara u različitim sportskim aktivnostima. → Modelne karakteristike gibanja u području biomehaničkih veličina. Antropološke karakteristike mlađih dobnih kategorija u atletici. → Utjecaj atletske discipline na razvoj i održavanje različitih antropoloških karakteristika. → Rezultati istraživanja u relacijama antropoloških faktora i manifestnih antropoloških karakteristika u odnosu na rezultate u atletske discipline. <p><i>Ishodi učenja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> → Pokazati pravilne izvedbe kompleksnih motoričkih znanja u atletici → Interpretirati antropološka obilježja vrhunskih atletičara u pojedinima atletske discipline → Kategorizirati različite sposobnosti i osobine mlađih dobnih kategorija → Usporediti utjecaj različitih atletske tretmana na razvoj antropoloških obilježja → Odrediti metode i postupke u procesu selekcije i orijentacije u atletici → Napraviti strukturalnu analizu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata u pojedinim atletske discipline → Ustanoviti osnovne biomehaničke parametre kod analize specifičnih atletske znanja → Objasniti funkcionalne i anatomske značajke atletičara različitih uzrasnih kategorija 					<p>I modul</p> <p>105 nastavnih sati(9 ECTS)</p> <p>(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Doc. dr.sc. Frane Žuvela, održati će 10 sati predavanja i 20 sati ePredavanja.</p> <p>Prof. dr. sc. Boris Maleš održati će 10 sati predavanja i 20 sati ePredavanja.</p> <p>Ivica Jekeljić, prof. održati će 15 sati vježbi.</p>
<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"/> ...		

II predmet - (Metodika treninga atletike)

- ➔ Metodičko oblikovanje treninga u atletici.
- ➔ Metode učenja: Postupci za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike i taktike pojedine atletske discipline. Proces učenja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka, vrednovanje naučenog tehničkog znanja.
- ➔ Metode vježbanja: Postupci za razvoj i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti atletičara. Analiza funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.
- ➔ Metode u treningu mlađih dobnih kategorija. Senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.
- ➔ Kondicijski trening vrhunskih sportaša. Motorički postupak 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 atletičara.
- ➔ Principi i pravila u konstrukciji treninga za usvajanje i usavršavanje i stabilizaciju tehničko-taktičkih znanja.
- ➔ Klasifikacija sadržaja trenažnog rada u pojedinim atleškim disciplinama.
- ➔ Diferencijalne karakteristike i metodike treninga obzirom na spol, dob i kvalitetnu razinu atletičara

Ishodi učenja:

- ➔ Predvidjeti diferencijalne karakteristike prilikom odabira kinezioloških operatora
- ➔ Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje potrebnih motoričkih znanja i sposobnosti
- ➔ Primijeniti prikladne metodске postupke pri učenju i vježbanju
- ➔ Identificirati pogreške u izvedbi kompleksnijih elemenata u atleškim disciplinama
- ➔ Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu učenja i vježbanja
- ➔ Ustanoviti senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti
- ➔ Formulirati principe u konstrukciji treninga za usvajanje, usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja
- ➔ Provesti atleški trening s djecom školske dobi

<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"/> ...

II modul

105 nastavnih sati (6 ECIS)
(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)

Doc. dr.sc. Frane Žuvela, održati će 10 sati predavanja i 20 sati ePredavanja.

Prof. dr. sc. Boris Maleš održati će 10 sati predavanja i 20 sati ePredavanja.

Ivica Jekeljić, prof. održati će 15 sati vježbi.

III predmet - (Programiranje i kontrola treninga atletike)

- ➔ Dijagnostika stanja treniranosti i sportske forme.
- ➔ Mogućnosti primjene rezultata testiranja u planiranju i programiranju sportske pripreme. Metode i algoritmi za određivanje polazišnog, prijelaznog i završnog (finalnog) stanja.
- ➔ Evaluacija mjernih instrumenata za procjenu sposobnosti, znanja i osobina atletičara.
- ➔ Kontrola i vrednovanje efekata treninga u atletici: Mjerni instrumenti za procjenu antropoloških obilježja.
- ➔ Mjerni instrumenti za procjenu natjecateljske efikasnosti. Rezultati istraživanja o valorizaciji programa treninga u nas i u svijetu. Konstrukcija plana i programa treninga. Strukturiranje plana i programa.
- ➔ Periodizacija sportske pripreme.
- ➔ Programiranje treninga u olimpijskoj godini.
- ➔ Kratkoročno planiranje i programiranje treninga: Godišnji ciklus. Nove tendencije u programiranju godišnjeg ciklusa. Veliki broj natjecanja i višeciklusna periodizacija. Neposredna priprema za sezonu najvažnijih natjecanja.
- ➔ Tekuće planiranje i programiranje treninga: pripremni, natjecateljski i završni period. Periodna struktura treninga: faze odnosno etape treninga.
- ➔ Operativno planiranje i programiranje treninga: mikrociklus, trenažni dani, pojedinačni treninzi: vrste mikrociklusa.
- ➔ Struktura pojedinačnog treninga.

Ishodi učenja:

- ➔ Razjasniti osnovne pojmove (planiranje, programiranje, kontrola, sportska forma, trenažni operatori, periodizacija...) planiranja i programiranja
- ➔ 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
- ➔ Planirati atletske programe kroz različite aspekte kondicijskog treninga

<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"/> ...

III modul
 90 nastavnih sati (6 ECTS)
 (20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 15 Samostalnih Vježbi)

Doc. dr.sc. Frane Žuvela, održati će 10 sati predavanja i 20 sati ePredavanja.

Prof. dr. sc. Boris Maleš održati će 10 sati predavanja i 20 sati ePredavanja.

Ivica Jekeljić, prof. održati će 15 sati vježbi

VODITELJ :

(Ime i prezime Voditelja Programa, doc.dr.sc.Frane Žuvela)

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

KLASA:
URBROJ:

Dostaviti:

1. Voditelju Odsjeka za cjeloživotno obrazovanje