

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

SVRHA PROGRAMA:	Osposobiti polaznike da usvoje novi skup kompetencija iz područja antropološke i kineziološke analize, planiranja i programiranja, te metodike obuke iz košarke				
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
---------------------------	---------	-----------

I predmet - (Kineziološka i antropološka analiza košarke)

- ➔ Analiza razvoja košarkaške igre. Geneza tehničko-taktičkih promjena košarkaške igre.
- ➔ Strukturna i funkcionalna analiza košarkaške igre
- ➔ Analiza razlika između tipičnih i atipičnih igrača u košarkaškoj igri
- ➔ Motoričko učenje i vježbanje u košarkaškoj igri
- ➔ Analiza verbalne i neverbalne komunikacije u napadu i obrani
- ➔ Analiza pokazatelja situacijske učinkovitosti igrača i momčadi
- ➔ Analiza sustava kriterija po važnosti za pojedinu poziciju u igri
- ➔ Antropološki profil različitih tipova igrača
- ➔ Modelne karakteristike vrhunskih košarkaša
- ➔ Načela poučavanja tehničko-taktičkih znanja
- ➔ Utjecaj tehničko-taktičkih i kondicijskih programa na razvoj i održavanje antropoloških obilježja i ukupne stvarne kvalitete igrača
- ➔ Stupnjevito poučavanje/učenje i vježbanje košarkaške igre
- ➔ Karakteristike košarke (pravila, prostorni parametri, objekti i oprema)
- ➔ Unutarnja i vanjska opterećenja na treningu i utakmici
- ➔ Usavršavanje pojedinačne i timske obrane i napada pojedinih tipova igrača
- ➔ Usavršavanje tehnike za izbor prednje pozicije za skok u obrani i napadu
- ➔ Usavršavanje stabilnosti šuterske preciznosti i koncentracije u realizaciji
- ➔ Učenje sustava igre u obrani i napadu te sustava komunikacije u svim fazama igre
- ➔ Poučavanje i vježbanje timske obrane čovjek na čovjeka
- ➔ Poučavanje i vježbanje tranzicije obrane i napada te postavljenog napada
- ➔ *zaključak i evaluacija modula³*

Isbodi učenja: prikazati individualnu i timsku izvedbu u košarkaškoj igri, prikazati i klasificirati zadatke i uloge pojedinih tipova igrača u svim fazama tijeka igre, interpretirati važnost verbalne i neverbalne komunikacije u igri, samostalno provoditi treniranje igrača različitih dobnih skupina, interpretirati i objasniti antropološki profil različitih tipova igrača, razlikovati pokazatelje situacijske učinkovitosti igrača i momčadi (djelomična uspješnost) od sustava kriterija za procjenjivanje stvarne kvalitete igrača i momčadi (cjelokupna uspješnost), samostalno provoditi tehničko-taktičke i kondicijske programe koji su usmjereni na razvoj i održavanje relevantnih antropoloških obilježja i ukupne stvarne kvalitete igrača, prikazati metodiku poučavanja, učenja i vježbanja košarkaške igre

I modul

105 nastavnih sati(9 ECTS)

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

Prof. dr.sc. Mario Jeličić

održati će 20 sati predavanja + 40 e-predavanja + 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.

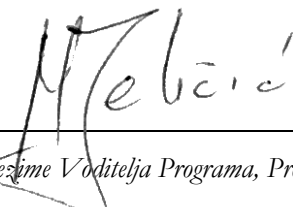
<p>II predmet - (Metodika treninga košarke)</p> <ul style="list-style-type: none"> → Metode učenja tehničko-taktičkih znanja → Metode vježbanja: postupci za razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja → Organizacijski oblici rada → Metodički aspekti individualnog treninga → Klasifikacija sadržaja trenažnog rada za pojedine tipove igrača → Organizacija i provedba timskog treninga → Metodika tehničko-taktičke i kondicijske pripreme u višegodišnjem i godišnjem ciklusu → Metodika usvajanja i usavršavanja temeljnih i naprednih elemenata košarkaške tehnike i taktike u napadu i obrani → Analiza procesa sportske pripreme u pretpubertetnoj, pubertetnoj, postpubertetnoj i zreloj dobi → Metodika poučavanja i treniranja posebnih situacija (podbacivanje lopte, ubacivanje lopte sa crte slobodnog bacanja, bočni ili čeon out, akcije pod pritiskom vremena → Selekcija, redoslijed i način izvođenja vježbi u pretpubertetnoj, pubertetnoj, postpub., odrasloj dobi te na kraju sportske karijere → Selekcija, redoslijed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usvajanje i usavršavanje kontrole pozicije obrane → Selekcija, redoslijed i način izvođenja vježbi usmjerenih na razvoj pojedinih tipova igrača → Selekcija, redoslijed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usvajanje i usavršavanje pojedinačne i timske igre u napadu → Selekcija, redoslijed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usvajanje i usavršavanje tehnike za borbu za prostor i unutarnju ili prednje poziciju za skok u obrani i napadu → Selekcija, redoslijed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usavršavanje stabilnosti šuterske preciznosti te koncentracije u realizaciji → Selekcija, redoslijed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usvajanje sustava igre u obrani i napadu → Selekcija, redoslijed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usvajanje i usavršavanje sustava tranzicije obrane i tranzicije napada → Selekcija, redoslijed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usvajanje i usavršavanje obr. i napadačkih akcija u prekidima igre → <i>zaključak i evaluacija modula⁴</i> → <i>odabrana metodologija izvođenja:</i> <p><i>Ishodi učenja: prikazati metodiku treninga za pojedinu natjecateljsku kategoriju, samostalno provoditi metodičko oblikovanje treninga u košarci, prikazati periodizaciju tehničko-taktičke pripreme, pokazati i klasificirati sadržaje trenažnog rada za pojedine tipove igrača, samostalno organizirati i provoditi individualne i timske treninge, samostalno oblikovati metodiku vježbanja jedne i više faza igre u situacijskom treningu</i></p>	<p>II modul 105 nastavnih sati (6 ects) (20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Prof. dr.sc. Mario Jeličić održati će 20 sati predavanja + 40 e-predavanja + 15 sati vježbi</p>
---	---	---

⁴ 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>III predmet - (Programiranje i kontrola treninga košarke)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Procjenjivanje ukupne stvarne kvalitete igrača (dosegnuta uspješnost u igri) ➔ Primjena dobivenih rezultata u planiranju, programiranju i provedbi sportske pripreme za pojedinog igrača i momčadi ➔ Teoretske osnove upravljanja procesom sportske pripreme u košarci (planiranje, programiranje, provedba, kontrola ili nadzor procesa treniranja, opterećenja na treningu i utakmici, stanja integralne pripremljenosti košarkaša i momčadi te analiza razlika očekivanih i opaženih promjena) ➔ Periodizacija tehničko-taktičke i kondicijske pripreme u višegodišnjem i godišnjem ciklusu (prepubertet, pubertet, postpubertet, zrela ili odrasla dob) ➔ Oblikovanje plana, programa i provedbe treninga ➔ Operativno planiranje i programiranje u košarci: mikrociklus, trenažni dani i pojedinačni treninzi ➔ Kontrola i procjenjivanje učinaka sportskog treninga: mjerni instrumenti za procjenu antropoloških obilježja, mjerni instrumenti za procjenu tehničko-taktičkih znanja i vještina, mjerni instrumenti za procjenu situacijske učinkovitosti (djelomične ili cjelokupne) ➔ Prehrana, higijena, prevencija i rehabilitacija ozljeda u natjecateljskoj košarci ➔ Uloga glavnog i pomoćnog trenera, kondicijskog trenera, fizioterapeuta, liječnika i nutricionista u stručnom stožeru ➔ Struktura i parametri plana i programa godišnjeg mikro ciklusa i mezociklusa treninga košarkaša (i stručne – trenerske prakse) ➔ Tekuće planiranje i programiranje treninga (i stručne – trenerske prakse) ➔ Operativno planiranje i programiranje treninga u mikrociklusu ➔ Konstrukcija plana i programa treninga u mikrociklusu kadetskih, juniorskih i seniorskih momčadi (primjena iz prakse) ➔ Operativno planiranje i programiranje trenažnog dana (primjena iz prakse) ➔ Operativno planiranje i programiranje pojedinačnog treninga košarkaša ➔ <i>zaključak i evaluacija modula⁵</i> ➔ <i>odabrana metodologija izvođenja:</i> <p><i>Isbodi učenja: interpretirati sustave kriterija za procjenjivanje tehničko-taktičke, kondicijske, teoretske i psihosocijalne pripremljenosti košarkaša i momčadi, samostalno oblikovati periodizaciju tehničko-taktičke i kondicijske pripreme u višegodišnjem i godišnjem ciklusu, projektirati dugoročno planiranje i programiranje u košarci, višegodišnji ciklus treninga sa određivanjem razvojnih faza, samostalno oblikovati srednjeročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje treninga u košarci, samostalno provoditi pripremu za vođenje utakmice</i></p>	<p>III modul 90 nastavnih sati (6 ECTS) (20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 15 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Prof. dr.sc. Mario Jeličić održati će 20 sati predavanja + 40 e-predavanja + 15 sati vježbi</p>
---	---	---

⁵ 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.

VODITELJ :



(Ime i prezime Voditelja Programa, Prof.dr.sc.Mario Jeličić)

Datum:	13. 02. 2014.
---------------	----------------------

KLASA:
URBROJ:

Dostaviti:

1. Voditelju Odsjeka za cjeloživotno obrazovanje