

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

SVRHA PROGRAMA:	Osposobiti polaznike da usvoje novi skup kompetencija iz područja antropološke i kineziološke analize, planiranja i programiranja, te metodike obuke iz rukometa			
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 checked="" type="checkbox"/> Diskusija	<input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input type="checkbox"/> Brainstorming
2. Vježbe	<input checked="" 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 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 rukometa)

- *uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika*
- *Kineziološka analiza rukometne igre*
- analiza cikličkih i acikličkih kinezioloških aktivnosti rukometne igre
- analiza kinezioloških struktura igre u situacijskim i natjecateljskim uvjetima
- analiza parametara situacijske učinkovitosti igrača i ekipe
- analiza kinematičkih, kinetičkih, elektromiografskih, anatomskih i energetske parametara kinezioloških struktura rukometne igre
- kineziološki modeli igre u napadu, obrani i tranziciji
- analiza taktičkih modela igre u natjecateljskim uvjetima
- *Antropološka analiza rukometne igre*
- antropološka obilježja rukometaša i rukometašica (motorička, morfološka, funkcionalna, kognitivna, konativna, sociološka)
- analiza utjecaja antropoloških obilježja na uspjeh u rukometu
- jednadžba specifikacije u rukometu,
- antropološki modeli vrhunskih rukometaša različitih dobnih kategorija,
- metode i postupci u procesu odabira u rukometu (selekcija)
- *Zaključak i evaluacija modula³*
- *odabrana metodologija izvođenja:*

Isbodi učenja:

opisati kineziološke strukture rukometa, primijeniti metodološke postupke kineziološke analize rukometa, analizirati antropološka obilježja rukometaša i rukometašica, objasniti kineziološke i antropološke modele u rukometu, razlikovati taktičke modele u rukometu, upotrebljavati metode za kinematičku, kinetičku i anatomsku analizu kinezioloških struktura rukometa, mjeriti antropološke značajke rukometaša i rukometašica, manipulirati tehničkim uređajima za kineziološku analizu rukometa

<i>Interaktivna predavanja</i>	<input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacija	<input checked="" type="checkbox"/> Diskusija	<input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input type="checkbox"/> Brainstorming
<i>Vježbe</i>	<input checked="" 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>Ostalo</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Lančani upitnik	<input checked="" type="checkbox"/> LCD projektor	<input type="checkbox"/> Klip chart	<input type="checkbox"/>

³ 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 prilaže se uz Izvedbeni plan i njegovo jeimenjuje Poverenstvo za program cjeloživotnog obrazovanja.

I modul
105 nastavnih sati (9 ECTS)
Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi

Doc. dr. sc. Marijana Čavala održati će 30 sati predavanja i 23 sata vježbi

Dr.sc. Nikola Foretić, održati će 30 sati predavanja i 22 sata vježbi

II predmet - (Metodika treninga rukometa)

- *uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika*
- metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz rukometne igre
- metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje elemenata taktike rukometne igre
- metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i transformaciju motoričkih sposobnosti dominantnih za uspjeh u rukometu
- metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i unapređenje funkcionalnih sposobnosti dominantnih za uspjeh u rukometu
- metode, postupci i trenažni operatori za transformaciju morfoloških značajki važnih za uspjeh u rukometu
- metode i postupci psiho-sociološke pripreme u rukometu u odnosu na spol i dobne kategorije
- principi i pravila u konstrukciji treninga
- senzibilne faze za razvoj pojedinih antropoloških obilježja
- metode za modeliranje i optimiziranje informacijske i energetske komponente opterećenja u trenažnom procesu
- metodičke forme, organizacijski oblici rada, trenažna pomagala i lokaliteti u trenažnom procesu
- *zaključak i evaluacija modula⁴*
- *odabrana metodologija izvođenja:*

Ishodi učenja:

provesti metodičke postupke za usvajanje tehničkih i taktičkih elemenata iz rukometa, upotrijebiti metodičke postupke za transformaciju antropoloških značajki rukometaša i rukometašica, odabrati trenažne operatore za pojedine vidove sportske pripreme u rukometu, integrirati trenažne operatore za rukomet, razlikovati metodičke forme i organizacijske oblike treninga u rukometu, predlagati nove trenažne operatore u rukometu, organizirati trenažne procese u rukometu, izvoditi metodičke vježbe za usvajanje elemenata tehnike i taktike rukometa

<i>Interaktivna predavanja</i>	<input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacija	<input checked="" type="checkbox"/> Diskusija	<input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input type="checkbox"/> Brainstorming
<i>Vježbe</i>	<input checked="" 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 type="checkbox"/> ...

II modul

105 nastavnih sati (6 ECTS)

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

prof. dr.sc. Vatromir Srhoj, održati će 20 sati predavanja i 45 sati vježbi

Doc. dr. sc. Marijana Čavala održati će 40 sati predavanja i 0 sati vježbi

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 rukometa)

- *uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika*
- planiranje treninga u rukometu (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme)
- dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u rukometu
- operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice
- distribucija metoda, organizacijskih formi, oblika rada, trenažnih operatora, rekvizita i pomagala u trenažnom procesu
- trenažni operatori tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme za pojedine dobne kategorije u muškom i ženskom rukometu
- 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
- *zaključak i evaluacija modula⁵*
- *odabrana metodologija izvođenja:*

Ishodi učenja:

planirati trenažne procese u rukometu, napraviti programe treninga u rukometu, analizirati sportsku formu i efekte trenažnih procesa, objasniti cilj, zadaće, metode i postupke planiranja i programiranja treninga, razlikovati opterećenja u odnosu na cilj treninga, predlagati inovativne planove i programe treninga u rukometu, organizirati provedbu planiranih i programiranih treninga, prikazati provedbu planiranih i programiranih treninga

<i>Interaktivna predavanja</i>	<input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacija	<input checked="" type="checkbox"/> Diskusija	<input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input type="checkbox"/> Brainstorming
<i>Vježbe</i>	<input checked="" 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 type="checkbox"/> ...

III modul

90 nastavnih sati (6 ECTS)

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

Prof.dr.sc. Nenad Rogulj, održati će 20 sati predavanja i 30 sati vježbi

Dr. sc. Nikola Foretić održati će 40 sati predavanja i 0 sati vježbi

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. Nenad Rogulj)*

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

KLASA:
URBROJ:

Dostaviti:

1. Voditelju Odsjeka za cjeloživotno obrazovanje