

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

SVRHA PROGRAMA:	Osposobiti polaznike da usvoje novi skup kompetencija iz područja antropološke i kineziološke analize, planiranja i programiranja, te metodike obuke tenisa.				
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)	x PP prezentacija	x Diskusija	x Pitanja/odgovori	x Problemsolving	
2. Vježbe	x Individualne	x Grupne	x Studije slučaja	x Brainstorming	
3. Pisani materijali:	x Priručnik	x Handout ²	x Radni listovi	x Anketni upitnik	
4. Oprema:	x Prijenosno računalo	x LCD projektor	x Kamera	x Reket	
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>predmet - (Kineziološka i antropološka analiza tenisa)</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika</i> → Antropološka analiza tenisa → Razlike antropoloških obilježja tenisača različite dobi spola i uspješnosti → Funkcionalna analiza tenisa → Povezanost antropoloških obilježja s uspješnošću u tenisu → Sociološka i zdravstvena obilježja tenisača → Selekcija i usmjerenje potencijalnih vrhunskih sportaša u tenis → Kineziološka analiza tenisa i osnove biomehanike tenisa → Kineziološka analiza teniske tehnike i kretanja u tenisu → Kineziološka analiza pet osnovnih stilova igre → Analiza situacijskih parametara igre (pet osnovnih taktičkih situacija) → Kineziološka analiza vanjskih čimbenika koji utječu na strategiju → <i>aključak i evaluacija modula³</i> → <i>odabrana metodologija izvođenja:</i> <p><i>Ishodi učenja: definirati bazične i specifične antropološke tenisača; demonstrirati metode testiranja i praćenja motoričkih sposobnosti tenisača; analizirati tehničko-taktički komponente mečeva; definirati osnovne biomehaničke principe pri izvođenju teniskih udaraca i kretanja; definirati razvijanje brzine reketa, linearnom i kutnom momentumu pri izvođenju udaraca; analizirati tehnike osnovnih i specijalnih udaraca; analizirati situacijske parametre igre (taktičke situacije).</i></p>	<p>I modul 105 nastavnih sati (9 ects) (20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Sanja Milat, pred. održati će 60 sati predavanja i 15 sati vježbi.</p>

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 tenisa</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika</i> → Lik teniskog trenera → Karakteristike teniskog treninga → Metode i metodički postupci podučavanja u tenisu → Organizacijski oblici treniranja različitih pogona i organizacija rada → Razvoj tenisa kroz igru → Kinematička analiza udaraca → Metode razvoja teniske tehnike (faze i korekcije) → Metodika kondicijskog treninga tenisača → Metode razvoja kretanja u tenisu → Mentalna i taktička priprema natjecatelja → Podučavanje teniske tehnike (individualni trening) → Podučavanje teniske taktike (individualni i grupni trening) → <i>zaključak i evaluacija modula⁴</i> → <i>odabrana metodologija izvođenja:</i> → <i>Ishodi učenja: definirati ciljeve, načela i karakteristike teniskog treninga; organizirati treninge različitih pogona; definirati metode i metodičke postupke podučavanja u tenisu; podučavati tenis kroz igru; koristiti kinematičku analizu udarca u podučavanju tenisa; koristiti različite metode razvoja teniske tehnike i metode razvoja kretanja u tenisu; definirati principe metodike kondicijske pripreme tenisača; organizirati individualni i grupni kondicijsku trening tenisača; podučavati tenisku tehniku i taktiku; organizirati individualne i grupne treninge tenisa.</i> 	<p>II modul</p> <p>105 nastavnih sati (6 ects)</p> <p>(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Sanja Milat, pred. održati će 57 sati predavanja i 13 sati vježbi</p> <p>Marino Krespi, pred. održati će 3 sata predavanja i 2 sata 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 tenisa</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika</i> → Periodizacija u tenisu → Planiranje treninga tenisa → Mezo i makrociklusi u tenisu → Godišnji plan treninga za tenisače → Programiranje kondicijskog treninga za tenisače → Dugoročno planiranje razvoja tenisača → Kontrola treniranosti tenisača → Postavljanje ciljeva za natjecanja → <i>zaključak i evaluacija modula⁵</i> → <i>odabrana metodologija izvođenja:</i> <p><i>Ishodi učenja: upoznati se sa specifičnostima periodizacije treniga tenisača; moći planirati treninge tenisača; znati izraditi izraditi godišnji plan treninga za tenisača; znati organizirati mjesečni, tjedni i dnevni plan treninga; znati programirati kondicijski trening tenisača; znati kontrolirati razvoj tenisača; znati dozirati opterećenje treninga tenisača; moći kvantificirati i optimizirati trening tenisača; Kontrolirati ekstenzitet i volumen treninga, znati brinuti se o dugoročnom planiranju tenisača; znati kako pripremiti igrača za natjecanje; znati pripremiti tenisače za natjecanja;</i></p>	<p>III modul 90 nastavnih sati (20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 15 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Sanja Milat, pred. održati će 57 sati predavanja i 12 sati vježbi Marino Krespi , pred. održati će 3 sata predavanja i 3 sata 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, Sanja Milat, pred.)

Datum:	12. 02. 2014.
---------------	----------------------

KLASA:
URBROJ:

Dostaviti:

1. Voditelju Odsjeka za cjeloživotno obrazovanje