

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**NASTAVNI PLAN I PROGRAM  
ZA KINEZIOLOŠKU METODIKU I**

**Zagreb, 2011.**

**Predmet:**

## **KINEZIOLOŠKA METODIKA I**

### **I. Primarni cilj:**

osposobiti studente za primjenu teorijskih i praktičnih znanja iz opće kineziološke metodike; osposobiti studente za razlikovanje primjene općih metodičkih znanja po stupnjevima tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja; shvatiti značaj tjelesnog i zdravstvenog područja u sustavu odgoja i obrazovanja.

### **II. Nastavnici i suradnici:**

prof.dr.sc. Boris Neljak  
mr. Zlatko Šafarić, *viši predavač*  
dr.sc. Dario Novak  
dr.sc. Vilko Petrić

### **III. Plan:**

semestar: IV., V., VI.

broj sati teorijskih predavanja: 90

broj sati vježbi: 60

ukupan broj sati nastave: 150

ljetna stručno – metodička praksa

## **IV. Program:**

### **1. UVOD U KINEZIOLOŠKU METODIKU**

Pojam, definicija i predmet proučavanja Kineziološke metodike; Razvoj i struktura Kineziološke metodike u Hrvatskoj; Cilj Kineziološke metodike; Zadaće Kineziološke metodike; Interdisciplinarnost Kineziološke metodike

### **2. TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE U SUSTAVU ODGOJA I OBRAZOVANJA**

Struktura odgojno – obrazovnog sustava u Republici Hrvatskoj; Upravljanje odgojno – obrazovnim sustavom; Odgojno – obrazovna područja; Svrha i smjernice rada u tjelesnom i zdravstvenom području (Obrazovna smjernica, Kinantropološka smjernica, Odgojna smjernica); Planovi i programi rada

### **3. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Struktura i trajanje sata tjelesne i zdravstvene kulture; Uvođenje u organizaciju tjelesnog vježbanja (Osnovni položaji i raspoređivanje učenika po vježbalištu); Organizacijske postavbe (Opći i ograničavajući čimbenici organizacije tjelesnog vježbanja)

### **4. JEDNOSTAVNE ORGANIZACIJSKE POSTAVE**

Postava pojedinačno, Postava dvojke, Postava trojke, Postava četvorke, Paralelna postava

### **5. SLOŽENE ORGANIZACIJSKE POSTAVE**

Paralelno – izmjenična postava; Sukcesivno – izmjenična postava; Izmjenična postava (Dopunske vježbe); Kružna postava; Stanična postava; Stazna postava; Poligonska postava

### **6. UVODNI DIO SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Organizacija uvodnog djela sata; Provedba uvodnog djela sata

## **7. PRIPREMNI DIO SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Određivanje broja pripremnih vježbi; Sastavnice provedbe pripreme vježbe; Organizacija pripremnog djela sata; Provedba pripremnog djela sata

## **8. GLAVNI A DIO SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Organizacija glavnog A djela sata; Provedba glavnog A djela sata (Sat usvajanja gradiva, Sat usavršavanja gradiva, Sat provjeravanja gradiva)

## **9. GLAVNI B DIO I ZAVRŠNI DIO SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Organizacija i provedba glavnog B djela sata (Sportske igre, Štafetne elementarne igre, Ekipne elementarne igre); Organizacija i provedba završnog djela sata

## **10. OPTEREĆENJA NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Fiziološko opterećenje, Psihološko opterećenje

## **11. KINEZIOLOŠKO OBRAZOVANJE**

Teorijska kineziološka znanja; Motorička znanja (Biotička motorička znanja, Nekineziološka motorička znanja, Kineziološka motorička znanja)

## **12. PROCES UČENJA MOTORIČKOG ZNANJA**

Faze učenja motoričkog znanja (Faza usvajanja, Faza početnog usavršavanja, Faza naprednog usavršavanja, Faza stabilizacije, Faza automatizacije); Dinamika učenja motoričkog znanja; Postupci unaprjeđenja (usavršavanja) motoričkoga znanja

## **13. METODE RADA**

Metode prikazivanja motoričkog zadatka (Metoda usmenog izlaganja, Metoda postavljanja i rješavanja, Metoda imitacije i dramatizacije, Metoda pokazivanja (demonstracije))

Metode učenja (Sintetička metoda učenja, Analitička metoda učenja, Kombinirana metoda učenja, Situacijska metoda učenja, Vizualizacijska metoda učenja)

Metode uvježbavanja (Metode usvajanja (uvježbavanja nepoznatog) motoričkog zadatka, Metode usavršavanja (uvježbavanja poznatog) motoričkog zadatka)

Metode vježbanja (Intervalna metoda vježbanja, Varijabilna metoda vježbanja, Kontinuirana metoda vježbanja)

Metode sigurnosti (Metoda sprečavanja ili prevencije, Metoda čuvanja ili zaštite, Metoda pomaganja ili asistencije)

Metode nadzora procesa vježbanja (Metoda praćenja vježbanja, Metoda usmjeravanja vježbanja, Metoda zaustavljanja vježbanja)

Pomoćni postupci verbalne i neverbalne komunikacije (Pomoćni postupci verbalne komunikacije, Pomoćni postupci neverbalne komunikacije)

#### **14. METODE RADA U FUNKCIJI PROVEDBE PROCESA TJELESNOG VJEŽBANJA**

Pisana priprema za sat tjelesne i zdravstvene kulture – nastavne teme za predmetnu nastavu osnovnog školstva

#### **15. PISANJE VELIKE POKUSNE PRIPREME**

Ciljevi, zadaće, nastavna sredstva i pomagala, metode rada, organizacijske postavbe, tip sata, tijek rada, određivanje i organizacija nastavnih sadržaja u uvodnom, pripremnom, glavnom A, glavnom B i završnom djelu sata

#### **16. KINEZIOLOŠKE POSEBNOSTI ODGOJNOG RADA**

Normalan psihički razvoj učenika; Proces socijalizacije učenika; Prevencija maloljetničke delinkvencije; Prevencija ovisnosti

#### **17. PROSTORI I OPREMA**

Prostori; Oprema (Nastavna sredstva, Nastavna pomagala)

## V. Literatura:

1. Neljak, B. (2011). Opća kineziološka metodika. Skripta. (Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju –nastavni recenzirani materijal). Kineziološki fakultet, Zagreb. Str. 310.
2. Republika Hrvatska (2006). Nastavni plan i program za osnovnu školu. Zagreb: Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa.
3. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za gimnazije, tehničke škole i srednje stručne škole (1992). Zagreb: Ministarstvo prosvjete, kulture i športa.
4. Državni pedagoški standard osnovnoškolskog sustava odgoja i obrazovanja, 2008. [www.mzos.hr](http://www.mzos.hr) (Proučiti članak 18., članak 23. (točka 5) i članak 40.)
5. Državni pedagoški standard srednjoškolskog sustava odgoja i obrazovanja, 2008. [www.mzos.hr](http://www.mzos.hr) (Proučiti članak 9. (točka 6) i članak 27.)