



Sveučilište u Zagrebu
Kineziološki fakultet



IZVEDBENI PLAN

SVEUČILIŠNOG INTEGRIRANOG PRIJEDIPLOMSKOG I DIPLOMSKOG STUDIJA *KINEZIOLOGIJA* za akademsku godinu 2025./2026.

Zagreb, studeni 2025.



SADRŽAJ

RASPORED NASTAVE.....	10
RASPORED ISPITNIH ROKOVA.....	10
UPISI	10
DAN FAKULTETA, PREZNICI I BLAGDANI.....	10
IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 1. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE	11
KOORDINATOR 1. – GODINE.....	11
I. SEMESTAR.....	11
ATLETIKA – hodanja i trčanja (120683).....	12
FUNKCIONALNA ANATOMIJA (31065).....	15
ODBOJKA (31097)	17
OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE I (120684)	19
POVIJEST SPORTA (120685).....	22
SISTEMATSKA KINEZIOLOGIJA (31061)	25
RASPORED SATI I. SEMESTRA akademskoj godini 2025./2026.....	29
II. SEMESTAR.....	30
ATLETIKA – bacanja i skokovi (120686)	31
BIOMEHANIKA (31076)	34
KVANTITATIVNE METODE (120687).....	36
OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE II (120688)	39
RUKOMET (31098)	42
IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 2. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE	45
KOORDINATORICA 2. GODINE.....	45
III. SEMESTAR.....	45
ELEMENTI PSIHOLOGIJE (120935)	46
FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (64279)	50
JUDO (120945)	53
KOŠARKA (31099)	56



SPORTSKA GIMNASTIKA I (120949)	59
RASPORED SATI III. SEMESTRA akademske godine 2025./2026.	64
IV. SEMESTAR.....	65
BIOLOŠKA KINANTROPOLOGIJA (120959)	66
HRVANJE (120962)	69
MOTORIČKA KONTROLA (120963)	73
NOGOMET (121003).....	75
PSIHOLOGIJA SPORTA I TJELESNOG VJEŽBANJA (120979)	77
SPORTSKA GIMNASTIKA II (120982)	80
IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 3. GODINE STUDIJA KINEZILOGIJE	84
KOORDINATOR 3. GODINE.....	84
V. SEMESTAR.....	84
IZBORNI PREDMETI V. SEMESTRA	84
KINEZIOLŠKA REKREACIJA (125109)	85
METODIKA POUČAVANJA PLIVANJA (162565).....	88
PLES (123599).....	90
SKIJEVANJE (31096).....	93
TEORIJA TRENINGA (123601).....	96
IZBORNI PREDMETI V. SEMESTRA.....	100
AKROBATIKA (123644)	100
DJECA U SPORTU (123649)	103
INFORMATIČKA TEHNOLOGIJA U KINEZILOGIJI (31123)	106
KULTURA JAVNOG GOVORENJA (31127)	107
PILATES (123654)	111
SPORT U EUROPSKIM DRŽAVAMA (31225).....	113
RASPORED SATI V. SEMESTRA akademskoj godini 2025./2026.	115
VI. SEMESTAR.....	116
KINEZITERAPIJA (123666).....	117
PEDAGOGIJA (123690)	121



RITMIČKA GIMNASTIKA (123697)	123
SPORTOVI NA VODI (123698)	125
SPORTOVI S REKETOM (123699)	128
SPORTSKO PLIVANJE (162566)	132
IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 4. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE	134
KOORDINATORICA 4. GODINE	134
VII. SEMESTAR	134
IZBORNI PREDMETI VII. SEMESTRA	134
PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA VII. SEMESTRA	135
DIDAKTIKA (123700)	136
EKONOMIKA I MENADŽMENT SPORTA (123701)	139
KINEZIOLOŠKA METODIKA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU I PRIMARNOM OBRAZOVANJU (260835)...	142
OPĆA KINEZIOLOŠKA METODIKA (260834)	145
TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE (123703)	149
IZBORNI PREDMETI U PONUDI VII. SEMESTRA	152
BADMINTON (123763)	152
KINEZIOLOGIJA RADA (260823).....	154
KINEZIOLOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA (123765)	158
KONDIICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLAĐIH SPORTAŠA (31126).....	161
PRIMIENJENA KINEZIOLOGIJA I PRAVO (162571)	163
KOŠARKA 3 X 3 (260833).....	165
SKIJAŠKO TRČANJE (123774).....	168
STRATEŠKO PROGRAMIRANJE U SPORTU (123779)	170
PREDMETI IZBORNIH SMJEROVI VII. SEMESTRA	172
FITNES – Mjerenje i procjenjivanje fitnesa (123749).....	172
FITNES – Grupni fitnes programi I (123751)	174
KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Sportsko-rekreacijska medicina (123754).....	176
KINEZITERAPIJA – Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka I (123756)	179



KPS – Kineziološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša (123746).....	182
ATLETIKA – Kineziološka analiza u atletici (123717)	185
JEDRENJE – Kineziološka analiza u jedrenju (123722).....	187
NOGOMET – Kineziološka analiza u nogometu (123729).....	190
PLIVANJE – Kineziološka analiza u plivanju (123733)	193
RUKOMET – Kineziološka analiza u rukometu (123738)	195
SKIJANJE – Kineziološka analiza u skijanju (123739).....	198
SPORTSKA GIMNASTIKA – Kineziološka analiza u sportskoj gimnastici (123741).....	200
TENIS – Kineziološka analiza u tenisu (123743)	203
VIII.SEMESTAR.....	206
KINEZIOLOŠKA METODIKA U OSNOVNOM ŠKOLSTVU (123718).....	208
SPORTSKA MEDICINA I HIGIJENA (31084)	212
ENGLESKI JEZIK U KINEZIOLOGIJI (162572)	215
NJEMAČKI JEZIK U KINEZIOLOGIJI (162573)	219
IZBORNI PREDMETI U PONUDI VIII. SEMESTRA.....	223
KOMUNIKACIJSKO PREZENTACIJSKE VJEŠTINE U SPORTU (162567)	223
NORDIJSKO HODANJE (123961)	225
MOTORIČKA ZNANJA DJECE (162564)	227
PLANINARSTVO I SPORTSKO REKREACIJSKI PROGRAMI U PRIRODI (123965).....	229
RONJENJE S AUTONOMNOM RONILAČKOM OPREMOM (SCUBA) (272294).....	231
SPORTSKA KARIJERA (162569).....	234
SUVREMENI PRISTUP U LIJEČENJU BOLI (162570)	236
TENIS (123973).....	239
SAMOOBRANA (123970).....	242
VATERPOLO (124088).....	244
PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA VIII. SEMESTRA.....	246
FITNES – Metodika treninga fitnesa I (123867).....	246
FITNES – Zdravstveni aspekt treninga i prehrane u fitnesu (123883).....	248
KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Metodika kineziološke rekreacije u slobodno	251



KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Programiranje u kineziološkoj rekreaciji (123890)	251
KINEZITERAPIJA – Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka II (123894)	253
KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja zdravstvene psihologije (123983)	256
KPS – Antropološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša (123854)	258
KPS – Metodika kondicijske pripreme I (123860)	260
ATLETIKA – Antropološka analiza u atletici (123723)	262
ATLETIKA – Metodika treninga u atletici I (123728)	264
JEDRENJE – Antropološka analiza u jedrenju (123735)	267
JEDRENJE – Metodika treninga u jedrenju I (123737)	269
KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme I (123886)	273
NOGOMET – Antropološka analiza u nogometu (123748)	275
NOGOMET – Metodika treninga u nogometu I (123750)	277
PLIVANJE – Antropološka analiza u plivanju (123757)	278
PLIVANJE – Metodika treninga u plivanje I (123758)	281
RUKOMET – Antropološka analiza u rukometu (123765)	283
RUKOMET – Metodika treninga u rukometu I (123766)	285
SKIJANJE – Antropološka analiza u skijanju (123768)	287
SKIJANJE – Metodika treninga u skijanju I (123769)	290
SPORTSKA GIMNASTIKA – Antropološka analiza u sportskoj gimnastici (123772)	293
SPORTSKA GIMNASTIKA – Metodika treninga u sportskoj gimnastici I (123773)	296
TENIS – Antropološka analiza u tenisu (123775)	299
TENIS – Metodika treninga u tenisu I (123778)	302
IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 5. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE	305
KOORDINATORICA 5. GODINE	305
IX. SEMESTAR	305
IZBORNI PREDMETI IX. SEMESTRA	305
PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA IX. SEMESTRA	306
KINEZIOLOŠKA METODIKA U SREDNJEM ŠKOLSTVU I VISOKOM OBRAZOVANJU (260837)	307
KINEZIOLOŠKA SOCIOLOGIJA (31088)	312



METODOLOGIJA KINEZIOLOGIJSKIH ISTRAŽIVANJA	315
IZBORNI PREDMETI IX. SEMESTRA.....	319
BASEBALL I SOFTBALL (260829)	319
FILOZOFIJA SPORTA (31120)	321
GERONTOKINEZIOLOGIJA (31122)	323
JEDRENJE NA DASCİ (258139).....	325
JEDRENJE U MALIM KLASAMA (124058).....	327
KARDIOPULMONALNA REANIMACIJA ZA KINEZIOLOGE (124068)	329
KINEZIOLOGIJA RADA (260823).....	331
NAPREDNI ENGLISKI JEZİK U KINEZIOLOGIJI (124075)	335
NOTACIJSKA ANALIZA (124075).....	337
PREHRANA SPORTAŠA (31133).....	339
PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA (31134)	341
SPORT OSOBA S INVALIDITETOM (31224)	344
PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA IX. SEMESTRA.....	349
ATLETIKA – Metodika treninga u atletici II (123955).....	349
JEDRENJE – Metodika treninga u jedrenju II (123959).....	352
KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja fizikalne medicine i rehabilitacije (124031).....	355
KINEZITERAPIJA – Prilagođene tjelesne aktivnosti (124029)	357
KPS – Metodika kondicijske pripreme II (124016)	359
KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Menadžment sporta u turizmu (124027)	362
KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme II (124025)	365
NOGOMET – Metodika treninga u nogometu II (123967)	367
PLIVANJE – metodika treninga u plivanju II (123971)	369
SKIJANJE – Metodika treninga u skijanju II (124006)	371
FİTNES – Metodika treninga fitnesa II (124022)	374
TENIS – Metodika treninga u tenisu II (124010)	376
RUKOMET – Metodika treninga u rukometu II (123974)	379
SPORTSKA GİMNASTİKA – Metodika treninga u sportskoj gimnastici I (123008).....	381



X. SEMESTAR	384
IZBORNI PREDMETI U PONUDI X. SEMESTRA	384
PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA X. SEMESTRA	385
STRUČNO – METODIČKA PRAKSA (260880)	387
ŽIVOT U PRIRODI I VJEŠTINA PREŽIVLJAVANJA (123978)	390
DIPLOMSKI RAD	393
REDOSLIJED TIJEKA PRIJAVE, PREDAJE I OBRANE DIPLOMSKOG RADA	394
IZBORNI PREDMETI U PONUDI X. SEMESTRA	395
ELEMENTARNE IGRE (124056)	395
INTEGRIRANI PRISTUP TRENINGU DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI (260830)	398
INTERDISCIPLINARNA KINEZILOGIJA (260828)	400
KAKO DOŽIVJETI STOTU (260825)	403
KINESKI JEZIK U KINEZILOGIJI(139691)	405
METEOROLOGIJA I SPORT (172736)	407
ODABRANE TEME IZ PEDIJATRIJE (172737)	409
ODBOJKA NA PIJESKU (258945)	411
OLIMPIZAM (124078)	413
RONJENJE S AUTONOMNOM RONILAČKOM OPREMOM (SCUBA) (272294)	415
RUKOMET NA PIJESKU (124080)	418
SPORT I DUHOVNOST (260824)	420
SPORT, NAVIJAČI I KULTURE MLADIH (124086)	422
SUSTAVI KOMUNIKACIJE OSOBA S OŠTEĆENJEM SLUHA U KINEZILOGIJI (172738)	425
TJELESNO VJEŽBANJE NEUROLOŠKIH BOLESNIKA (172739)	427
ZNANSTVENI ENGLSKI (272295)	430
VOLONTIRANJE U KINEZILOGIJI (272293)	432
PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA X. SEMESTRA	436
FITNES – Grupni fitnes programi II (124034)	436
FITNES – Programiranje treninga fitnesa (124033)	438
ATLETIKA – Kontrola treniranosti u atletici (123980)	441



ATLETIKA – Programiranje treninga u atletici (123979)	443
JEDRENJE – Kontrola treniranosti u jedrenju (123995)	446
JEDRENJE – Programiranje treninga u jedrenju (123994)	448
KINEZITERAPIJA – Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka III (124036)	451
KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja neurologije (124040)	454
KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja interne medicine (124041)	456
KPS – Kontrola treniranosti (124032)	459
KPS – Programiranje kondicijske pripreme (124030)	461
NOGOMET – Kontrola treniranosti u nogometu (124001)	463
NOGOMET – Programiranje treninga u nogometu (124000)	465
KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Metodika kineziološke rekreacije u turizmu (124035)	467
PLIVANJE – Kontrola treniranosti u plivanju (124009)	471
PLIVANJE – programiranje treninga u plivanju (124005)	473
RUKOMET – Kontrola treniranosti u rukometu (124017)	475
RUKOMET – Programiranje treninga u rukometu (124015)	477
SKIJANJE – Kontrola treniranosti u skijanju (124019)	480
SKIJANJE – Programiranje treninga u skijanju (124018)	482
SPORTSKA GIMNASTIKA – Kontrola treniranosti u sportskoj gimnastici (124021)	485
SPORTSKA GIMNASTIKA – Programiranje treninga u sportskoj gimnastici (124020)	487
TENIS – Kontrola treniranosti u tenisu (124024)	490
TENIS – Programiranje treninga u tenisu (124023)	493
PROSTORNI KAPACITET	496
DVORANE	496
PREDAVAONICE	497



RASPORED NASTAVE

ZIMSKI semestar održava se u vremenu **od 1. 10. 2025. do 23. 1. 2026.**

LJETNI semestar održava se u vremenu **od 23. 2. 2026. do 5. 6. 2026.**

RASPORED ISPITNIH ROKOVA

Redoviti ZIMSKI ISPITNI ROK traje **od 26.1.2026. do 20.2.2026.**

Redoviti LJETNI ISPITNI ROK traje **od 8. 6. 2026. do 10. 7. 2026.**

Redoviti JESENSKI ISPITNI ROK traje **od 24. 8. 2026. do 22. 9. 2026.**

UPISI

predmeta LJETNOG SEMESTRA ak. god. 2025./2026. traju **26.1.2026. do 13.2.2026.**

UPIS u ak.godinu 2026./2027. (kolegija ZIMSKOG SEMESTRA) traje **14. 9. 2026. do 25. 9. 2026.**

DAN FAKULTETA, PREZNICI I BLAGDANI

Dan Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu je **03. 11. 2025.**

Božićni i novogodišnji blagdani su **od 24. 12. 2025. do 06. 01. 2026.**

Blagdani odnosno neradni dani su: **01.11. 2025.** (Svi Sveti); **18. 11. 2025.** (Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dana sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje); **25.12.2025.** (Božić), **26.12.2025.** (Sveti Stjepan), **01. 01. 2026.** (Nova Godina), **06. 01. 2026.** (Sveta tri kralja), **05. 04. 2026.** (Uskrs), **06. 04. 2026.** (Uskrsni ponedjeljak); **01. 05. 2026.** (Praznik rada); **30. 05. 2026.** (Dan državnosti); **04. 06. 2026.** (Tijelovo); **22. 06. 2026.** (Dan antifašističke borbe); **05. 08. 2026.** (Dan pobjede i domovinske zahvalnosti i Dan hrvatskih branitelja); **15. 08. 2026.** (Velika Gospa).



IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 1. GODINE STUDIJA KINEZILOGIJE

KOORDINATOR 1. – GODINE

dr. sc. socio. IVAN BON	
kancelarija	153
konzultacije	utorkom od 12:30 do 13:30 ili dogovor putem e-maila
e-mail	ivan.bon@kif.unizg.hr
telefon	

I. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
120683	Atletika-hodanja i trčanja	prof. dr. sc. Vesna Babić	9	18	18	3.5
31065	Funkcionalna anatomija	izv. prof. dr. sc. Davor Šentija	45	30		6.5
31097	Odbojka	prof. dr. sc. Nenad Marelić	15	30	30	6.0
120684	Osnovne kineziološke transformacije I	prof. dr. sc. Maja Horvatin	12	24	24	5.0
120685	Povijest sporta	izv. prof. dr. sc. Dario Škegro	30	30		3.5
31061	Sistematska kineziologija	prof. dr. sc. Goran Sporiš	45	15		5.0
UKUPNO			156	147	72	29.5

Ispitni rokovi

Ispitni rokovi uneseni su i objavljeni u Studomatu te su dostupni studentima nakon što se ulogiraju s AAI identitetom u sustav studomata. Također, ispitni rokovi dostupni su i kroz fakultetske mrežne stranice također nakon logiranja AAI identitetom. Na dijelu mrežene stranice koji se odnosi na pojedini predmet prikazan je popis ispitnih rokova.



ATLETIKA – hodanja i trčanja (120683)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Vesna Babić	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
asistent		Vedran Dukarić, mag. cin.	
kancelarija		153	
konzultacije			
e-mail		vedran.dukaric@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjska suradnica		Danijela Grgić, mag. cin.	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		danijela.grgic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Mateo Čulina, mag. cin.	
e-mail		mateo.culina@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	I. – zimski	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (ponavljajuća) (TPP) atletski stadion / 2/3 velike dvorane (V) atletski stadion / 1/3 velike dvorane		
način izvođenja nastave	45 sati = 9P + 18TPP + 18V + e-učenje + terenska nastava + samostalni zadaci		
razina primjene e-učenja	2. razina 10%	očekivani broj studenata na predmetu	280 -285
ciljevi predmeta	usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o strukturama kretanja i metodama poučavanja različitih atletskih disciplina te njihova primjena u edukaciji, rekreaciji i sportu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za provođenje nastavnih tema hodanja i trčanja predviđenih planom i programom TZK u osnovnim, srednjim školama i fakultetima. Osim razumijevanja teorijskih osnova sposobni su demonstrirati elemente tehnike te methodske vježbe i postupke za poučavanje disciplina hodanja i trčanja te organizirati školska natjecanja i voditi natjecatelje na međuškolska i sveučilišna natjecanja iz atletike.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - prezentirati tehniku izvedbe osnovnih elemenata hodanja, sportskog hodanja, trčanja, sprinterskog trčanja, startova u atletici, štafetnog i preponskog trčanja; - primjenjivati metodiku poučavanja osnovnih elemenata hodanja, sportskog hodanja, trčanja, sprinterskog trčanja, startova u atletici, štafetnog i preponskog trčanja; - analizirati i prepoznati korektnu izvedbu te pogreške u izvedbi osnovnih elemenata hodanja, sportskog hodanja, trčanja, sprinterskog trčanja, startova u atletici, nekih štafetnih i preponskih trčanja; - primijeniti methodske postupke za otklanjanje pogrešaka u osnovnim elementima hodanja, sportskog hodanja, trčanja, sprinterskog trčanja, startova u atletici, nekih štafetnih i preponskih trčanja;		



	- mjeriti rezultate u disciplinama hodanja i trčanja; - primijeniti znanja iz atletskih pravila; - organizirati školsko natjecanje u disciplinama hodanja i trčanja; - razumjeti organizaciju atletskog sporta u svijetu, Europi i Hrvatskoj; - razumjeti način organizacije, prijave i održavanja atletskih natjecanja u disciplinama hodanja i trčanja.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 0. Uvod. Upute za korištenje sustava za e-učenje Merlin. Pojavni oblici atletike. Povijesni razvoj atletike u svijetu i u Hrvatskoj. (1P) 1. Hodanje i sportsko hodanje: uloga i značaj, kineziološka analiza, pravila (2P) 2. Trčanje na kratke, srednje i duge pruge. Kros trčanje: podjela, kineziološka analiza, pravila. (2P) 3. Štafetna trčanja: podjela, kineziološka analiza, pravila (2P) 4. Preponska trčanja: podjela, kineziološka analiza, pravila (2P) Seminarska predavanja i vježbe: 1. Učenje tehnika hodanja i sportskog hodanja. Vježbe za učenje hodanja i sportskog hodanja. (2P+2V) 2. Razvoj sposobnosti istrajnog trčanja. Kontinuirano trčanje. Intervalno trčanje. Cooperov test. Mjerenje rezultata u trčanjima. (2P+2V) 3. Učenje tehnike trčanja analitičkim načinom: prikaz i analiza metodike poučavanja osnovnih vježbi škole trčanja. Vježbe za učenje tehnike trčanja. (2P+2V) 4. Učenje tehnika različitih startova u hodanjima i trčanjima, njihova primjena i posebnosti. Vježbe za učenje startova i startnog ubrzanja. (2P+2V) 5. Učenje tehnike sprinterskog trčanja – tehnika trčanja u zavoju, tehnika trčanja u završnici. Startovi u zavoju. Analiza učinkovitosti tehnike sprinterskog trčanja. Vježbe za učenje niskog starta. (2P+2V) 6. Učenje tehnika primanja i predaje štafetne palice. Vrste i načini primopredaje. Elementarne štafete. (2P+2V) 7. Učenje tehnika trčanja štafeta 4x60 i 4x400 m. Natjecanja u štafetnim trčanjima. (2P+2V) 8. Metodske vježbe za učenje prelazaka preko prepona. Vježbe za učenje ritmičnog trčanja preko prepona. (2P+2V) 9. Metodske vježbe za učenje tehnike trčanja prepona (2P+2V)					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	0,5	praktični dio ispita	29%	1
	projektni zadaci	14%	0,5	pismeni ispit	14%	0,5
	usmeni ispit	29%	1	ukupno	3.5 ECTS	
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	1. Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Šnajder, V. (1997). Na mjesta pozor... Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.					



Dopunska literatura	1. Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. 2. Čoh, M. (2002). Atletika. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. 3. Šnajder, V., Milanović, D. (1991). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



FUNKCIONALNA ANATOMIJA (31065)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Davor Šentija	
kancelarija		185	
konzultacije		ponedjeljak od 11.00 do 12.00 i prema dogovoru mailom	
e-mail		davor.sentija@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658612	
nastavnica		prof. dr. sc. Marija Rakovac	
kancelarija		31	
konzultacije		prema dogovoru putem elektroničke pošte	
e-mail		marija.rakovac@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658651	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	I. - zimski	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) Veliki amfiteatar (S) predavaonica P7		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30S + samostalni zadaci + mediji i mreža + laboratorij	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 235
ciljevi predmeta	Tijekom nastave studenti će se upoznati s ustrojem i građom ljudskog tijela. Opisat će se osnove građe i morfologije organa i organskih sustava čovjeka – omogućiti usvajanje teorijskih i praktičnih znanja o građi i funkciji ljudskog tijela, s posebnim naglaskom na sustav organa za pokretanje te se upoznati s mogućim primjenama znanja iz funkcionalne anatomije u analizi normalne, sportske i patološke lokomocije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon usvajanja gradiva kolegija <i>Funkcionalna anatomija</i> studenti će steći osnovna znanja o građi i funkciji ljudskog organizma. Znanje o morfologiji i funkciji svih organskih sustava poslužiti će im kao temelj, pa i preduvjet za usvajanje gradiva nekih drugih kolegija (poput Fiziologije sporta i vježbanja, Kineziološke kinantropologije, Biomehanike, Kineziterapije i dr.). Usvajanje detaljnijeg gradiva o građi i funkciji lokomotornog sustava studentima će omogućiti anatomske analize pokreta u sportovima i drugim tjelesnim aktivnostima, u zdravih ljudi kao i u oboljelih od nekih kroničnih bolesti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Usvajanje osnovnog anatomske nazivlja i znanja o obliku i načelima građe čovječjeg tijela. - Usvajanje znanja o podjeli i značajkama pojedinih organskih sustava. - Usvajanje znanja o koštanoj sustavi čovjeka. - Usvajanje znanja o zglobovnoj sustavi. Polazeći od osnovnih zadataka ovog predmeta, studenti će moći definirati i opisati ljudski pokret, usvajanjem nazivlja i podjele zglobova prema osnovnim ravninama i osovinama pokreta te znanja o kinematičkim lancima. - Usvajanje znanja o mišićnoj sustavi.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari iz lokomotornog sustava (svaka nastavna tema se obrađuje 2P + 2S) 1. Uvodno predavanje i seminar: Općenito o anatomiji, podjela anatomije. Oblik i građa čovječjeg tijela. Anatomske nazivlje. Načela građe ljudskog tijela. Osnove znanosti o stanicama i tkivima. Osteologija – uvod u znanost o kostima. 2. Kostiju trupa (ossa trunci) – kralješnica 3. Kostiju prsnog koša, kostiju gornjih udova (ramenog obruča i nadlaktice)		



	4. Kosti gornjih udova – nastavak (kosti podlaktice, šake) i kosti donjih udova (zdjelična kost) 5. Kosti donjih udova – nastavak – kostur noge (pars libera membri inferioris) 6. Kosti lubanje (cranium). Kosti moždanog i utrobnog dijela lubanje (neurocranium, viscerocranium). 7. Sindesmologija (arthrologia) – znanost o spojevima kostiju. Općenito – nepokretni, polupokretni, pokretni (pravi) zglobovi. Građa zgloba. Mehanika pokretnih zglobova. Podjela pokretnih zglobova (prema građi i prema broju osi u zglobu). Ravnine i osovine pokreta. Nomenklatura pokreta prema regijama tijela. 8. Čeljusni zglob, spojevi i zglobovi kralješnice, zglobovi prsnoga koša, zglobovi gornjih udova (rameni obruč i rameni zglob) 9. Zglobovi gornjih udova – nastavak (zglobovi i spojevi podlaktice i šake) i zglobovi donjih udova (zglobovi i spojevi zdjeličnog obruča, zglob kuka) 10. Zglobovi donjih udova – nastavak (koljeno, zglobovi i spojevi kostiju potkoljenice, zglobovi stopala) 11. Miologija – općenito (podjela, građa, pomoćni organi, djelovanje mišića) 12. Mišićje glave i vrata 13. Mišićje trupa (mm. trunci) prsno mišićje, trbušno mišićje, leđno mišićje 14. Mišićje gornjih udova (mm. membri superioris) 15. Mišićje donjih udova (mm. membri inferioris) Predavanja iz opće anatomije (ostalih organskih sustava): 1. Živčani sustav. Organizacija živčanog sustava. Središnji živčani sustav. Veliki mozak. Mali mozak. Mozgovno deblo. Kralješnička moždina (2P) 2. Autonomni živčani sustav i osjetila. Simpatički sustav. Parasimpatički sustav. Osjetilo vida. Osjetilo sluha. Osjetilo njuha. Osjetilo okusa. Propriocepcija. (2P) 3. Krvožilni sustav. Srce. Krvne žile. Krv. Veliki i mali krvotok. Limfni sustav. (2P) 4. Dišni sustav. Prsni koš kao cjelina. Vanjski nos. Nosna šupljina. Paranasalni sinusi. Ždrijelo. Grkljan. Dušnik. Dušnice. Pleura. Pluća. Mehanika disanja. (2P) 5. Probavni sustav. Usna šupljina. Jednjak. Želudac. Crijeva. Jetra. Gušterača. (2P) 6. Trbušna šupljina, mezenterij, potrbušnica (1P) 7. Sustav žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem (2P) 8. Mokraćni sustav, spolni sustav (2P)					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0,5	kolokviji	23%	1.5
	pismeni ispit	15%	1	usmeni ispit	54%	3.5
	ukupno				6.5 ECTS	
Obvezna literatura	1. Keros, P., Pećina, M., Ivančić-Košuta, M. (1999). Temelji anatomije čovjeka. Zagreb: Naprijed. 2. Platzer, W. (2003). Priručni anatomske atlas u 3 sveska – (1) Sustav organa za pokretanje. Zagreb: Medicinska naklada. 3. Rotim, K. i suradnici (2017). Anatomija. Zagreb: Zdravstveno veleučilište.					
Dopunska literatura	1. Sobotta, J. (2007). Atlas anatomije čovjeka 1-2. Jastrebarsko: Naklada Slap. 2. Krmpotić-Nemanić, J., Marušić, A. (2007). Anatomija čovjeka. Zagreb: Medicinska naklada. 3. Keros, P., Pećina, M. (2020). Funkcijska anatomija lokomotornoga sustava. Zagreb: Naklada Ljevak.					



Način praćenja
kvalitete

Anonimna studentska anketa.

ODBOJKA (31097)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Nenad Marelić	
kancelarija		161	
konzultacije		utorkom u 9.00	
e-mail		nenad.marelic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658761	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković	
kancelarija		41	
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a	
e-mail		tomislav.djurkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658641	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar - sabbatical	
kancelarija		42	
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a	
e-mail		tomica.resetar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658642	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	obvezan
semestar	I. - zimski	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) 2/3 velike dvorane (V) 1/3 velike dvorane		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 235
ciljevi predmeta	Pripremiti i osposobiti studente za izvođenje nastavnih jedinica iz odbojke zastupljenih u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi (ali djelomično i u visokoškolskim institucijama, rekreaciji i sportu). Poseban naglasak je na pravilnom metodičkom putu učenja onih nastavnih tema koje su zastupljeni u nastavnom planu osnovnih i srednjih škola te pravilnom metodičkom putu k igri 6 : 6, ali i na pravilnom usvajanju pojedinih odbojkaških tehnika radi kasnije pravilne demonstracije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se osposobiti i steći praktična i teorijska znanja nužna za provedbu nastavnih tema u osnovnoj i srednjoj školi u okvirima plana TZK. Po završetku, osim razumijevanja teorijskih spoznaja osposobit će se za demonstraciju pojedinih elemenata, detektiranje pogrešne izvedbe i pravilan metodički pristup učenju i usavršavanju odbojkaških znanja.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će tijekom nastave ovladati osnovnim odbojkaškim elementima prema nastavnom planu i programu za osnovne škole sadržanih u fazama: - servis, - prijem servisa, - dizanje, - smeč, - blok, - obrana polja.		



Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Povijesni razvoj odbojke (2P) 2. Pravila odbojke (2P) 3. Strukturalna analiza odbojke (2P) 4. Nastavne teme iz odbojke u osnovnoj i srednjoj školi i metode učenja (2P) 5. Didaktički principi i metodički postupci učenja i vježbanja prilagođeni osnovnoj i srednjoj školi (elemenata tehnike u Kompleksu 1 i Kompleksu 2) (2P) 6. Analiza i metodički postupci učenja elemenata taktike u Kompleksu 1 i Kompleksu 2 (individualna taktika, grupna taktika) (2P) 7. Odbojka 6 x 6. Sustavi igre, sustavi zaštite smeča u K1 i K2. (3P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka nastavna tema se obrađuje 2TPP + 2V) 1. Odbojkaški stavovi i kretanja. Vršna odbijanja, Igre 1 : 1. 2. Podlaktična odbijanja 3. Donji servis 4. Mini odbojka (3 : 3) 5. Servisi bez rotacije 6. Igre 4 : 4. Rotacijski servisi. 7. Smeč visoke lopte 8. Blok 9. Igra 6 : 6 – Sustav 6 : 0, 10. Sustavi zaštite smeča (1)-2-3, -2 11. Početnički (tradicionalni) sustav 4 : 2 12. Početnički sustav 4 : 2 13. Igra 6 : 6 – sustavom 4 : 2 (5 : 1, 3 : 3) 14. Igra 6 : 6 sa zadacima u K1 15. Igra 6 : 6 sa zadacima u K2								
	Obveze studenata studenti su dužni prisustvovati nastavi.								
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	1	pismeni ispit	17%	1	kolokviji	17%	1
	usmeni ispit	17%	1	praktični rad	32%	2	ukupno	6.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. 2. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008). Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole – priručnik za učitelje tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 3. Službena pravila odbojke. (2010). Zagreb: Hrvatski odbojkaški savez								
Dopunska literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada								
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.								



OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE I (120684)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Maja Horvatin	
kancelarija		125	
konzultacije		Srijedom od 13.00 do 14.00 sati	
e-mail		maja.horvatin@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658725	
nastavnik		prof. dr. sc. Goran Marković	
kancelarija		130	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		goran.markovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658673	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	
kancelarija		40/3	
konzultacije		srijedom u 9:30 i po dogovoru e-mailom	
e-mail		josipa.nakic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		sasa.vuk@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
nastavnik		doc. dr. sc. Asim Bradić	
kancelarija		40/5	
konzultacije		Srijedom u 13:00 i po dogovoru e-mailom	
e-mail		asim.bradic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658605	
vanjski suradnik		Bruno Damjan, mag. cin.	
e-mail		bruno.damjan@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Domagoj Bagarić	
e-mail		domagoj.bagarić@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dorian Varović, mag.cin.	
e-mail		dorian.varovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Kristian Žganjer, mag. cin.	
e-mail		kristian.zganjer@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Elena Milenković, mag.cin.	
e-mail		elena.milenkovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	I. - zimski	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) dvorane K (judo) / F (gimnastička) – (V) dvorana A (hrvanje)		
način izvođenja nastave	60 sati = 12P + 24S + 24V	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 235



ciljevi predmeta	Predstaviti temeljne značajke formalnog modela kinezioloških transformacijskih procesa. Predstaviti klasifikaciju (strukturu) općih i biotičkih motoričkih znanja te motoričkih sposobnosti čovjeka. Usvojiti opća i biotička motoričkih znanja, usmjerena prema kineziološkim transformacijama motoričkih sposobnosti čovjeka; Predstaviti temeljne značajke transformacijskih operatora (sadržaja, metoda i opterećenja), usmjerenih prema usvajanju i usavršavanju općih i biotičkih motoričkih znanja te razvoju (održavanju) motoričkih sposobnosti kod osoba različite dobi, spola, razine treniranosti i vještine.								
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja problema; - znanja i vještine o mjerenju i procjenjivanju motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti kod zdravih osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine; primjena kinezioloških transformacijskih postupaka u svrhu 1) unapređenja psiho-motoričkog razvoja djece te 2) unapređenja/očuvanja zdravlja i fitnesa osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine.								
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - razumjeti osnovnu klasifikaciju (strukturu) biotičkih i općih motoričkih znanja te motoričkih sposobnosti čovjeka; - pravilno demonstrirati biotička i opća motorička znanja, namijenjena kineziološkim transformacijama motoričkih sposobnosti; - razumjeti temeljne principe mjerenja motoričkih sposobnosti i uspješno ih primjenjivati u praktičnom radu u područjima primijenjene kineziologije; - razumjeti temeljne značajke formalnog modela kinezioloških transformacija i transformacijskih operatora te uspješno primijeniti ta znanja u praksi s ciljem 1) usvajanja i usavršavanja biotičkih i općih motoričkih znanja te 2) razvoja (održavanja) motoričkih sposobnosti kod osoba različite dobi, spola, razine treniranosti i vještine; - razumjeti temeljne odnose između motoričkih sposobnosti i morfoloških obilježja.								
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (P) 1. Terminologija (2P) 2. Formalni model transformacijskih procesa i značajke (2P) 3. Značajke transformacijski operatora – sadržaji (2P) 4. Značajke transformacijski operatora – metode i opterećenja (2P) 5. Struktura i transformacije motoričkih sposobnosti (4P) Teorijsko-praktična predavanja (TPP) i vježbe (V) 1. Terminologija (2TPP+2V) 2. Prirodni oblici kretanja – savladavanje prostora (2TPP+2V) 3. Prirodni oblici kretanja – savladavanje prepreka (2TPP+2V) 4. Prirodni oblici kretanja – savladavanje otpora (2TPP+2V) 5. Prirodni oblici kretanja – manipulacija objektima (2TPP+2V) 6. Fleksibilnost (2TPP+2V) 7. Ravnoteža i preciznost (2TPP+2V) 8. Brzina (2TPP+2V) 9. Koordinacija i agilnost (4TPP+4V) 10. Jakost i snaga (4TPP+4V)								
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.								
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	1	pismeni ispit	40%	2	kolokviji	40%	2
	ukupno							5.0 ECTS	



Obvezna literatura	1. Sekulić, D., M. Metikoš (2007). <i>Uvod u Osnovne Kineziološke Transformacije – Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji</i>. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno – matematičkih znanosti i kineziologije. 2. Horvatin, M. (2017). <i>Nazivlje osnovnih položaja, pokreta i kretnji</i>. (Priručnik) https://www.kif.unizg.hr/download/repository/Maja_Horvatin_-_NAZIVLJE_OSNOVNIH_POLOZAJA_POKRETA_I_KRETNJI.pdf 3. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Pravilne posturalno-kretne navike i vježbanje s ciljem očuvanja zdravlja mišićno-koštanog sustava administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu, Zagreb. Dostupno na https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Prirucnik-web.pdf 4. Vuk, S. (2022). Osnove treninga s otporom. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 5. RADNI MATERIJALI za pripremu praktičnih kolokvija, objavljeni na stranici predmeta u Merlin-u.
Dopunska literatura	1. Metikoš, D., E. Hofman, F. Prot, Ž. Pintar, G. Oreb (1989). <i>Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša</i>. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. Jukić I., G. Marković (2005). <i>Kondicijske vježbe s utezima</i>. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Alter, J. M. (1988). <i>Science of Stretching</i>. Human Kinetics Book. Champaign. 4. Bompa, T.O. (2005). <i>Cjelokupan trening za mlade pobjednike</i>. Zagreb: Gopal. 5. Brown, L. E., V. A. Ferrigno, J. C. Santana (2000). <i>Brzina, agilnost, eksplozivnost</i>. Zagreb: Gopal. 6. <i>Kondicijski trening</i>. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Zagreb: Udruga kondicijskih trenera Hrvatske (UKTH). 7. Metikoš, D. i suradnici (1975). <i>Model hijerarhijske strukture motoričkih sposobnosti</i>. Kineziologija 5(1-2); 8-84. 8. Zbornici radova s međunarodne znanstveno-stručne konferencije <i>Kondicijske pripreme sportaša</i>. 9. Radcliffe, J.C., R.C. Farentinos (2003). <i>Pliometrija</i>. Zagreb: Gopal.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



POVIJEST SPORTA (120685)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Dario Škegro	
kancelarija		117	
konzultacije		da	
e-mail		dario.skegro@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658656	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja	
kancelarija		117	
konzultacije		utorkom od 13.00	
e-mail		zrinko.custonja@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658717	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obavezan
semestar	I. - zimski	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1/ (S) predavaonica P4		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S + radionice + terenska nastava + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	250 - 255
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje nastanka i razvoja sporta u svijetu i Hrvatskoj. Također, cilj je da studenti shvate i bolje razumiju društvene, političke, ekonomske, kulturne i druge čimbenike koji su utjecali na nastanak i razvoj sporta. Poseban je naglasak na usvajanju koncepta uzročno-posljedičnih veza i razumijevanju mehanizma njihovog djelovanja u povijesti sporta. Nadalje, cilj je upoznati studente s osnovama povijesti kao znanosti te im pružiti uvid u historiografiju sporta kako na hrvatskom tako i na stranim jezicima.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Poznavanje i razumijevanje sa stajališta historiografije i historiografskih metoda istraživanja pojave i razvoja sporta u Hrvatskoj i svijetu te mogućnost njihovog povezivanja sa suvremenim događanjima u području sporta. - Poznavanje osnovnih informacija o nastanku i razvoju pojedinih sportova, sportskih grana i sportskih pokreta u Hrvatskoj te razumijevanje uloge sporta u razvoju suvremenog hrvatskog društva. - Poznavanje ključnih društvenih, političkih, ekonomskih i dr. čimbenika koji su utjecali na razvoj sporta u Hrvatskoj i svijetu. - Primjena znanja iz povijesti sporta na objašnjavanje i razumijevanje aktualnih pitanja i kontroverzi u sportu. - Razumijevanje koncepta uzročno-posljedičnih veza i njegova primjena u objašnjavanju prošlih i sadašnjih fenomena koji se javljaju u sportu. - Poboljšanje i razvijanje sposobnosti kritičkog i konstruktivnog razmišljanja, poticanje studenata na daljnja promišljanja fenomena sporta sa stajališta njegovog povijesnog razvoja te poticanje na iznošenje vlastitih stavova i mišljenja o različitim suvremenim temama sa stajališta povijesnoga nasljeđa.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Poznavanje osnovnih osobina, specifičnosti i razlika u razvoju tjelovježbe i sporta u različitim povijesnim razdobljima (Stari vijek, Srednji vijek, Novi vijek i Suvremeno doba).		



	- Sposobnost prepoznavanja ključnih osoba i događaja te njihovih uzroka i posljedica u kronologiji razvoja sporta u Hrvatskoj i svijetu. - Poznavanje i razumijevanje utjecaja društvenih, političkih, ekonomskih kulturnih i dr. čimbenika na pojavu i razvoj sporta u Hrvatskoj i svijetu. - Sposobnost povezivanja događaja iz različitih povijesnih razdoblja kao i njihovo povezivanje sa suvremenim događanjima u sportu. - Poznavanje glavnih uzroka nastanka, mehanizama razvoja i posljedica ključnih događanja u razvoju sporta i sportskog pokreta u Hrvatskoj. - Poznavanje i razumijevanje uloge, značaja i specifičnosti sporta u razvoju hrvatskoga društva. - Razvijanje sposobnosti kritičkog razmišljanja o osobama i događajima iz povijesti sporta te sposobnost komparativnog mišljenja u odnosu na suvremenike i suvremena događanja u sportu. - Poznavanje i razumijevanje osnova historije kao znanosti te poznavanje najvažnijih dijela iz historiografije sporta u Hrvatskoj i svijetu. - Stjecanje i usavršavanje znanja pisanja i izlaganja seminarskog rada.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka nastavna tema izvodi se dva nastavna sata) 1. Historiografija sporta: definicija područja; predmet proučavanja; ciljevi i zadaće; metode istraživanja 2. Povijest sporta i tjelevoježbe u svijetu – pretpovijesne civilizacije; Stari vijek – Mezopotamija, Egipat, Kreta 3. Povijest sporta i tjelevoježbe u svijetu – Stari vijek – Grčka i Rim 4. Povijest sporta i tjelevoježbe u svijetu – Stari vijek – Antičke olimpijske igre 5. Povijest sporta i tjelevoježbe u svijetu – Srednji vijek i Renesansa 6. Povijest sporta i tjelevoježbe u svijetu – Novi vijek – Prosvjetiteljstvo, Filantropizam i Gimnastički sustavi 7. Povijest sporta i tjelevoježbe u svijetu – Novi vijek – Moderni sport 8. Povijest sporta i tjelevoježbe u svijetu – Novi vijek – Pierre de Coubertine i obnova olimpijskoga pokreta 9. Povijest sporta i tjelevoježbe u svijetu – Novi vijek – Olimpijske igre i razvoj olimpijskoga pokreta 10. Povijest sporta i tjelevoježbe u Hrvatskoj – Hrvatska do I. svjetskoga rata 11. Povijest sporta i tjelevoježbe u Hrvatskoj – Hrvatska između dva svjetska rata 12. Povijest sporta i tjelevoježbe u Hrvatskoj – Hrvatski sokol 13. Povijest sporta i tjelevoježbe u Hrvatskoj – Franjo Bučar i olimpizam u Hrvatskoj 14. Povijest sporta i tjelevoježbe u Hrvatskoj – Hrvatska poslije II. svjetskoga rata 15. Povijest sporta i tjelevoježbe u Hrvatskoj – Razvoj nastave tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj Seminari (svaka nastavna tema izvodi se dva nastavna sata) 1. Uvod – historiografski praktikum (metode istraživanja, metode pisanja, izvori u historiografiji i historiografiji sporta) 2. Uvod – historiografski praktikum (o seminarskim radovima – način pisanja, izbor i definiranje teme, definiranje cilja seminarskog rada, korištenje izvora, korištenje Interneta kao izvora, znanstvene baze podataka u historiografiji i kineziologiji; usmeno izlaganje seminarskog rada) 3. Uvod – historiografski praktikum (sport u svjetskoj i hrvatskoj historiografiji – pregled i upoznavanje s najznačajnijim historiografskim djelima)



	4. Sport i tjelovježba kao temelj sustava odgoja i obrazovanja djece i mladih u antičkoj Grčkoj 5. Društvena i politička dimenzija olimpizma u antici 6. Skolastika i odnos prema ljudskom tijelu 7. Tjelovježba u razdobljima Humanizma, Renesanse i Prosvjetiteljstva – pitanja odgoja i obrazovanja djece i uloge tjelovježbe 8. Društvena i politička pozadina pokretanja gimnastičkih sustava u Europi 9. Thomas Arnold i rođenje modernog sporta 10. Olimpizam – olimpijska filozofija, razvoj olimpizma i ishodi 11. Pojava i razvoja starih sportova u Hrvatskoj 12. Pojava i razvoj modernih sportova u Hrvatskoj 13. Politički čimbenici i nastava tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj 14. Kineziologija u Hrvatskoj i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 15. Sport u Hrvatskoj u razdoblju komunizma i hrvatske državne samostalnosti – uloga društvenih i političkih događanja na razvoj sporta					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave; sudjelovanje u svim oblicima nastave; izrada i javno izlaganje seminarskog rada					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	6%	0.2	pismeni ispit	23%	0.8
	seminarski rad	23%	0.8	usmeni ispit	48%	1.7
	ukupno					5.0 ECTS
Obvezna literatura	1. Jajčević, Z. (2010). Povijest tjelesnog vježbanja i športa. Zagreb: Kineziološki fakultet i Društveno veleučilište u Zagrebu. 2. Jajčević, Z. (2007). Olimpizam u Hrvatskoj. Zagreb: Libera Editio. 3. Jajčević, Z. (2008). Antičke olimpijske igre i moderni olimpijski pokret do 1917. godine. Zagreb: Libera Editio.					
Dopunska literatura	1. Čustonja, Z. (2004). Razvoj nastave tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj. Zagreb: Hrvatski športski muzej. 2. Jajčević, Z. (2010). 225 godina športa u Hrvatskoj. Osijek: Streljački savez Osječko-baranjske županije 3. Radan, Ž. (1980). Franjo Bučar i početak gimnastičkog i sportskog pokreta u Hrvatskoj. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu 4. Radan, Ž. (1983). Olimpizam u krajevima naroda Jugoslavije do 1919. godine. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu 5. časopis Povijest sporta (1970.-1999.) broj 1.-120.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



SISTEMATSKA KINEZIOLOGIJA (31061)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Goran Sporiš	
kancelarija		39	
konzultacije		utorkom od 14.00 do 15.00 sati	
e-mail		goran.sporis@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658739	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		vlatko.vucetic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
nastavnik		doc. dr. sc. Jere Gulin	
kancelarija		117	
konzultacije		dogovor putem maila	
e-mail		jere.gulin@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
vanjska suradnica		Ivan Lulić, mag.cin.	
e-mail		ivan.lulic@kif.hr	
vanjski suradnik		Emma Turk, univ.mag.cin.	
e-mail		emma.turk@kif.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	I. - zimski	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1/A2 (S) predavaonica P12		
način izvođenja nastave	60 sati = 45P + 15S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 235
ciljevi predmeta	Upoznavanje i istraživanje društveno-povijesnih uvjeta u kojima se kineziologija javlja i oblikuje kao samosvojno znanstveno-istraživačko područje. Sistematizacija spoznaja o proučavanju općih zakonitosti ljudskog kretanja, općih zakonitosti upravljanja procesom vježbanja kao i proučavanje posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam te proučavanje svih drugih, u tom smislu relevantnih, oblika ljudskog djelovanja i postojanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Poznavanje osnovnih rezultata istraživanja o utjecaju tjelesne aktivnosti na psihosomatski čovjeka kroz definiranje relevantnih parametara općeg modela kineziološkog transformacijskog procesa te s mogućim promjenama antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja, kao i s odgojnim i drugim efektima kinezioloških transformacija		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Razumijevanje društveno-povijesnih uvjeta u kojima se kineziologija javlja i oblikuje kao samosvojno znanstveno-istraživačko područje, položaj i uloga zagrebačkog kineziološkog kruga u europskim i svjetskim trendovima razvoja kineziologije. - Sistematizacija spoznaja o proučavanju općih zakonitosti ljudskog kretanja, općih zakonitosti upravljanja procesom vježbanja, kao i proučavanje posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam te proučavanje svih drugih u tom smislu relevantnih, oblika ljudskog djelovanja i postojanja. - Struktura kineziološke znanosti. Samosvojnost i odnos kineziologije i drugih znanosti. Predmet i metode istraživanja u kineziologiji. Didaktička transpozicija kinezioloških		



	spoznaja. Profesionalna izobrazba i kvalifikacija u područjima kineziološke znanosti i područjima primijenjene kineziologije. Upoznati i opredijeliti se za obrazovne profile kao perspektive svog profesionalnog angažmana kineziologa u suvremenom društvu s obzirom na mogućnost znanstvenog i stručnog angažmana.. - Poznavanje relevantnih istraživanja parametara općeg modela kineziološkog transformacijskog procesa s mogućim promjenama antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja, kao i s odgojnim i drugim efektima kinezioloških transformacija. Poznavanje elemenata određivanja ciljeva procesa vježbanja. Kratkoročni, srednjoročni i dugoročni ciljevi usmjerenog procesa vježbanja. Neposredni i posredni ciljevi transformacijskih procesa. Postupci pripreme i realizacije kinezioloških transformacija: orijentacija, selekcija, planiranje, programiranje, provedba, kontrola i vrednovanje. Implicitni i eksplicitni model reprezentacije djelovanja transformacijskih operatora. - Konceptualizacija, operacionalizacija i mjerenje u kineziologiji. Sistemski i kibernetički pristup funkcioniranju kinezioloških sustava. Pojam, elementi i vrste karakterističnih stanja subjekta u okviru transformacijskog procesa. Upravljanje kineziološkim transformacijskim procesima. - Raznovrsnost (kinezioraznolikost) i stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razine osobina i sposobnosti, stanje zdravlja i odgojni efekti. Izbor i distribucija sadržaja rada, distribucija volumena opterećenja. Metodologija određivanja transformacijske vrijednosti kinezioloških operatora i utjecaj vježbanja na razinu i kvalitetu motoričkih znanja, regulaciju, razvoj i održanje antropoloških obilježja. Komponenta volumena rada. Modaliteti rada. Kvantitativne i kvalitativne promjene pod utjecajem procesa vježbanja. - Redovita tjelesna aktivnost/vježbanje kao čimbenik biološkog opstanaka čovjeka i kulture življenja. Suvremeno civilizacijsko opredjeljenje u odnosu aktivni kineziološki angažman (tjelesnu aktivnost i sport) kroz deklarativne objave UNESCO, ICSSPE, ICHPER-SD, WHO i EU. Internacionalni i nacionalni modaliteti organiziranja povezani s promicanjem aktivnog kineziološkog angažmana (znanstveno stručna okupljanja, sportski susreti i smotre, selektivna sportska natjecanja).
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Uvod u sistematsku kineziologiju (zahtjevi i organizacija predmeta); profesionalni status kineziologa – obrazovni profili i perspektive trajnog profesionalnog angažmana kineziologa u suvremenom društvu (edukacija, selektivni sport, rekreacija (slobodno vrijeme, sport za sve), kineziterapija i prilagođena tjelesna aktivnost, vojska, policija i službe spašavanja) (3P) 2. Pojam i definicije kineziologije (2P) 3. Položaj kineziologije u hrvatskom kulturnom krugu (2P) 4. Povijest i preteče kineziologije (2P) 5. N. Dally i suvremeni razvoj kineziologije (2P) 6. Struktura kineziologije i zagrebački kineziološki krug, trendovi daljeg razvoja: bazične i primijenjene kineziološke discipline i didaktičke transpozicije (2P) 7. Struktura kineziologije i zagrebački kineziološki krug, trendovi daljeg razvoja: antropološke i metodološke subdiscipline i didaktička transpozicija (2P) 8. Predmet i metode istraživanja – ciljevi 1. dio – neposredni ciljevi (2P) 9. Predmet istraživanja: ciljevi – 2. dio posredni ciljevi (2P) 10. Predmet istraživanja: transformacijski proces – 1. dio – karakteristična stanja (2P) 11. Predmet istraživanja: transformacijski proces – 2. dio karakteristični postupci (2P) 12. Predmet istraživanja: transformacijski proces – 3. dio – opći formalni model i definicije komponenata modela kineziološkog transformacijskog procesa (2P)



	13. Predmet istraživanja: motorički sadržaji i aktivnosti – motoričko ponašanje, motorička kontrola, motorička znanja, motoričko učenje (2P) 14. Kriteriji razvrstavanja i taksonomizacija kinezioloških (sportskih) aktivnosti i sadržaja (2P) 15. Predmet istraživanja standardne populacije i osoba s invaliditetom: okolinski uvjeti, objekti, oprema i pomagala (2P) 16. Principi, svrha i metode kineziologijskih istraživanja: teorijski i/ili empirijski (eksperimentalni) pristup istraživanjima, osnovna struktura i faze istraživanja (2P) 17. Principi, svrha i metode kineziologijskih istraživanja: osnovne metode istraživanja, publiciranje i vidovi prisutnosti i dostupnosti rezultata znanstvenog i stručnog rada (2P) 18. Problem mjerljivosti i kineziološke pojave: individualne razlike i mjerljivost manifestnih obilježja motoričkog ponašanja kod standardne populacije i osoba s invaliditetom (2P) 19. Problem mjerljivosti i kineziološke pojave: koncept i subsegmenti psihosomatskog statusa i metodologija za njegovo određivanje (2P) 20. Sistemski pristup kineziološkim pojavama. Upravlјivost kineziološkim transformacijskim procesom. (2P) 21. Činitelji i faze upravljanog procesa vježbanja. Faze predpripreme, planiranja i programiranja, provedbe, kontrole i vrednovanje efekata kinezioloških transformacija. (2P) 22. Suvremeno civilizacijsko opredjeljenje (deklaracije) u odnosu na aktivni kineziološki angažman (tjelesna aktivnost i sport). Internacionalni i nacionalni oblici i modaliteti organiziranja povezani s promicanjem aktivnog kineziološkog angažmana. Prava UN za izjednačavanja osoba s invaliditetom i standardne populacije (2P) Seminari 1. Formiranje grupa i organizacija rada te formiranje osnovne baze podataka o sudjelovanju na seminaru (1S) 2. Osobni razlozi i motivacija za upis na studij: esej – slobodna forma pismenog izražavanja (2S) 3. Procjena izdržljivosti (2400 m na atletskoj stazi) – organizacija i provedba terenskog mjerenja motoričkog ponašanja u situacijskim uvjetima (2S) 4. Osnovni činioci izdržljivosti, teorijski rad na temelju izvora iz literature. Upitničko prikupljanje podataka o razini postignuća u sportu, razini angažmana kineziološkim aktivnostima, preferencije sportova. (2S) 5. Individualne i grupne razlike u izabranim manifestnim antropološkim obilježjima i motoričkog ponašanja (2S) 6. Individualne i grupne razlike u razini angažmana u kineziološkim aktivnostima, razini postignuću u sportu i preferencijama sportova (2S) 7. Usporedba i kovariranje individualnih razlika (2S) 8. Povezanost morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja i uspjeha u sportu (2S)					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	pismeni ispit	30%	1.5
	seminarski rad	20%	1	usmeni ispit	20%	1
	praktični rad	20%	1	ukupno	5.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016), <i>Kineziologija</i>, Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 2. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M. i Sporiš, G. (2015), <i>Osnove kineziologije</i>, Zagreb: Sportska knjiga					



	3. Čular, D., Šamija, K., Sporiš, G., (2017) <i>Kako pripremiti, napisati i objaviti znanstveni rad u kineziologiji i sportu</i>, Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet 4. Jukić, I., Vučetić, V., Aračić, M., Bok, D., Dizdar, D., Sporiš, G., Križanić, A., (2008) <i>Dijagnostika kondicijske pripremljenosti vojnika: osnove dijagnostičkih postupaka za praćenje i provjeravanje te kontrolu razine treniranosti vojnika</i>, Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
Dopunska literatura	1. Brooks, A. G. (1981). Perspectives on the academic discipline of physical education. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc. 2. Charles, J. (1994). Contemporary Kinesiology. Englewood, Co.: Morton Publishing Company. 3. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M. (1993). Ciljevi procesa vježbanja: Kineziološki priručnik za učitelje. Zagreb: HPKZ. 4. Momirović, K. (1969). Utjecaj naučne zasnovanosti fizičke kulture na njenu društvenu afirmaciju. Teorija fizičke kulture. Beograd: JZFK, 116-133. 5. Šturm, J., Strojnik, V. (1994). Uvod u antropološku kineziologiju. 5. dopunjeno izdanje. (Skripta), Ljubljana: Fakulteta za sport.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



RASPORED SATI za 1. SEMESTAR (IPDSS - Kineziologija) - akademska godina 2025./2026.

[illegible]

ANATOMIJA teorijska predavanja (TP) - ponedjeljkom održavat će se prema rasporedu sati.

ANATOMIJA / SISTEMATSKA KINEZILOGIJA teorijska predavanja (TP) - utorkom i srijedom započinju s predavanjima iz Sistematske kineziologije

ANATOMIJA / SISTEMATSKA KINEZILOGIJA teorijska predavanja (TP) - utorkom i srijedom započinju s predavanjima iz **Sistematske kineziologije** i održavati će se prva 4 tjedna. Od 5. tjedna (od 28.10.) do 11. tjedna održavati će se predavanja iz **Anatomije**, zatim od 12. tjedna (16.12.) **Sistematska kineziologija**

ATLETIKA - teorijska predavanja (TP) će se održavati: 3. 10., 31. 10., 7. 11., 14. 11.
 detaljne informacije o održavanju nastave biti će objavljene na stranici predmeta u Merlinu.

PONAVLJAČI - obavezni su se javiti predmetnoj nastavnici **u prvom tjednu nastave** u kabinetu 176.

ODBOJKA - teorijska predavanja (TP) održavat će srijedom: 1.10., 8.10., 15.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11.
teorijsko-praktična nastava (TPP) i vježbe (V) održavati će se od prvog tjedna nastave prema rasporedu sati

OKT 1 - teorijska predavanja (TP) održavat će se srijedom: 22.10., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12., 7.1., 14.1.
teorijsko-praktična nastava (TPP) i vježbe (V) održavat će se od prvog tjedna nastave po grupama prema rasporedu sati

POVIJEST SPORTA - teorijska predavanja (TP) i seminari (S) - održavat će se prema rasporedu sati od prvog tjedna nastave

SISTEMATSKA KINEZILOGIJA - teorijska predavanja (TP) održavat će se **od prvog tjedna** prema rasporedu sati **seminari** će početi od 4. tjedna (**od 20. 10.**) nastave prema rasporedu sati

RASPORED SATI i u aplikaciji *Academio* <https://e-raspored.kif.hr/>



IZVEDBENI PLAN NASTAVE PREDMETA 1. GODINE STUDIJA

II. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
120686	Atletika-bacanja i skokovi	prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	15	30	30	6.0
31076	Biomehanika	prof. dr. sc. Mario Kasović	45	30		6.5
120687	Kvantitativne metode	prof. dr. sc. Dražan Dizdar	45	45		8.5
120688	Osnovne kineziološke transformacije II	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	9	18	18	3.5
31098	Rukomet	izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec doc.dr.sc. Igor Gruić	15	30	30	6.0
UKUPNO			129	153	78	30.5

Ispitni rokovi

Ispitni rokovi uneseni su i objavljeni u Studomatu te su dostupni studentima nakon što se ulogiraju s AAI identitetom u sustav studomata. Također, ispitni rokovi dostupni su i kroz fakultetske mrežne stranice također nakon logiranja AAI identitetom. Na dijelu mrežne stranice koji se odnosi na pojedini predmet prikazan je popis ispitnih rokova.



ATLETIKA – bacanja i skokovi (120686)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnik		doc. dr. sc. Marijo Baković	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
nastavnik		Vedran Dukarić, mag. cin.	
kancelarija		153	
konzultacije			
e-mail		vedran.dukaric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
vanjski suradnik		Mateo Čulina, mag.cin.	
e-mail		mateo.culina@kif.hr	
vanjski suradnik		Luka Horvat, mag.cin.	
e-mail		luka.horvat@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Josip Jularić, mag. cin.	
e-mail		josip.jularic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Ivan Brkljačić, mag.cin.	
e-mail		ivan.brkljacic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Katarina Ivšac, mag.cin.	
e-mail		katarina.ivsac@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	II. – ljetni	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6,5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) bacalište iza fakulteta / 2/3 velike dvorane (V) bacalište iza fakulteta / 1/3 velike dvorane		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V + mješovito e-učenje	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 240
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o strukturama kretanja i metodama poučavanja atletskih disciplina bacanja i skokova te njihovoj primjeni u edukaciji, rekreaciji i sportu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za provođenje nastavnih tema bacanja i skokova predviđenih planom i programom TZK u osnovnim, srednjim školama i fakultetima te organizirati atletiku u okviru školskih sportskih klubova i školu atletike u predškolskom odgoju. Stečena teorijska i praktična znanja će moći primijeniti u sustavu rada atletskih škola u atletskim klubovima. Nakon položenog predmeta studenti su sposobni demonstrirati elemente tehnike i methodske vježbe za učenje određenih bacačkih i skakačkih disciplina, organizirati školska natjecanja i voditi ekipe na natjecanja iz atletike.		



Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će tijekom nastave ovladati: - sustavom elementarnih vježbi bacanja i skokova; - bacanjem kugle linearnom i rotacijskom tehnikom; - bacanjem diska; - bacanjem koplja, loptice i vortex lopte; - metodskim vježbama za učenje bacačkih tehnika; - mjerenjem rezultata u bacanju kugle, diska i koplja sukladno atletskim pravilima; - skokom udalj koračnim tehnikama (1 ½, 2 ½) i tehnikom uvinuće; - skokom uvis prekoračnom i leđnom tehnikom; - metodskim vježbama za učenje skakačkih tehnika; - mjerenjem rezultata u skoku udalj i skoku uvis sukladno atletskim pravilima te ostvariti rezultate na natjecanju unutar grupe (dalj i vis).
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Uvod u athleteske skokove: definicija, klasifikacija (1,5P) 2. Skok udalj: povijest, kineziološka analiza, video analiza, pravila (2P) 3. Skok uvis: povijest, kineziološka analiza, video analiza, pravila (2P) 4. Troskok i skok s motkom: povijest, kineziološka analiza, video analiza, pravila (2P) 5. Uvod u bacanja: definicija, principi, klasifikacija, parametri leta projektila, povijest (1,5P) 6. Bacanje kugle: kineziološka analiza, pravila (2P) 7. Bacanje diska: kineziološka analiza, pravila (2P) 8. Bacanje koplja i bacanje kladića: kineziološka analiza, pravila (2P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe 1. Zalet i odraz kod skoka u dalj, poučavanje horizontalnih skokova, zaleta i odraza (2TPP+2V) 2. Koračna tehnika skoka u dalj: 1 ½ korak, poučavanje koračne tehnike skoka udalj 1 ½ korak (2TPP+2V) 3. Koračna tehnika skoka u dalj: 2 ½ koraka, poučavanje koračne tehnike skoka udalj 2 ½ koraka (2TPP+2V) 4. Tehnika uvinuća i doskok kod skoka u dalj, poučavanje tehnike uvinuća i doskoka kod skoka udalj, natjecanje i mjerenje rezultata (2TPP+2V) 5. Vertikalni skokovi, prekoračna tehnika, poučavanje vertikalnih skokova i prekoračne tehnika (2TPP+2V) 6. Zalet i odraz kod leđne tehnike skoka u vis, poučavanje zaleta i odraza kod leđne tehnike skoka u vis (2TPP+2V) 7. Prelazak preko letvice leđnom tehnikom, poučavanje prelaska preko letvice leđnom tehnikom (2TPP+2V) 8. Povezivanje leđne tehnike skoka u vis u cjelinu, metodički postupak povezivanja leđne tehnike skoka u vis u cjelinu, natjecanje i mjerenje rezultata (1TPP+1V) 9. Bacanja s dvije ruke, poučavanje bacanja medicinke i kugle s dvije ruke (2TPP+2V) 10. Izbačaj kod bacanja kugle, poučavanje izbačaja u bacanju kugle (2TPP+2V) 11. Klizni korak, linearna tehnika bacanja kugle, poučavanje linearne tehnike bacanja kugle, klizni korak, povezivanje kliznog koraka i izbačaja (2TPP+2V) 12. Okret kod bacanja kugle, rotacijska tehnika bacanja kugle, poučavanje rotacijske tehnike bacanja kugle, okret, povezivanje okreta i izbačaja, natjecanje i mjerenje rezultata (2TPP+2V) 13. Izbačaj kod bacanja diska, poučavanje tehnike izbačaja kod bacanja diska (2TPP+2V)



	14. Okret kod bacanja diska, tehnika bacanja diska, poučavanje tehnike bacanja diska, okret, povezivanje okreta i izbačaja, natjecanje i mjerenje rezultata (2TPP+2V) 15. Bacanje loptice, bacanje vorteksa, poučavanje tehnike bacanja loptice i vorteksa (2TPP+2V) 16. Bacanje koplja, poučavanje tehnike bacanja koplja (1TPP+1V)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, polaganje kolokvija, ispunjavanje zadataka sustavom za e-učenje.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0,5	kolokviji	33%	2
	pismeni ispit	34%	2	Demonstracija ispitnih elemenata	17%	1
	usmeni ispit	8%	0.5	ukupno	6.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Harasin, D. (2014). Atletska bacanja. E - nastavni materijal za studente sveučilišnog studija kineziologije. Kineziološki fakultet, Zagreb. 2. Antekolović, Lj., Baković, M. (2008). Skok u dalj. Zagreb: Miš					
Dopunska literatura	1. Milanović, D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike. Ljubljana: Fakulteta za šport. 2. Milanović, D., Harasin, D. (2003.) Kondicijski trening atletičara bacača. u: Milanović, V., Jukić, I. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 21. – 22. 02. 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, 321-328. 3. Čoh, M. (1992). Atletika. Ljubljana: Fakulteta za šport. 4. Antekolović, Lj., Žufar, G., Hofman, E. (2003). Metodika razvoja eksplozivne snage tipa skočnosti. u: Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 12. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagrebački velesajam, Zagreb 21. i 22. veljače 2003., 219-223. 5. Bodnarčuk, A. P. i sur. (1984). Atletska bacanja. Zagreb: Zagrebački sportski savez, Zagrebački atletski savez.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



BIOMEHANIKA (31076)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Mario Kasović	
kancelarija		187	
konzultacije		petkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		mario.kasovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658 718	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	II. – ljetni	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 / A2 (S) predavaonica P10		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30S	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 240
ciljevi predmeta	Upoznati studenta s metodologijom pristupa biomehanici ljudskog pokreta i prenijeti mu znanja koje će moći primjenjivati u daljnjem svladavanju programa studija, u budućem znanstvenoistraživačkom, kao i stručnom radu. Studentu se nastoji rastumačiti temelje postupaka biomehaničkog modeliranja i mjerenja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	– Razumijevanje problematike biomehanike u kineziologiji; – razvijanje znanja i kompetencija u primjeni biomehaničkog pristupa na analizu sportskih i patoloških lokomocija; – kritičko usvajanje mogućnosti primjene biomehanike na raznovrsne probleme pojedinih kinezioloških disciplina i dodirnih područja (ergonomije, medicine, bioinženjerstva).		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti temeljnu metodologiju biomehaničke analize ljudskog kretanja; - u okvirima raspoložive tehničke instrumentacije interpretirati mjerne nalaze; - kritički se odnositi prema aktualnim metodama modeliranja i mjerenja ljudskog kretanja; - samostalno provoditi temeljne bio mehaničke analize pojedinih kretnih struktura; - biomehaničko će znanje stvoriti potrebnu vezu između anatomskih i fizioloških spoznaja o lokomotornom sustavu i kinezioloških svojstava raznovrsnih kretnih struktura.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari: 1. Definicija biomehanike, interdisciplinarnost, koncepcije istraživanja i razvoj mjernih tehnika. Najvažniji povjesni momenti i ličnosti. (2P) 2. Pojam laboratorija za biomehaniku (2P) 3. Geometrijske značajke ljudskog tijela. Osnove kinematike i dinamike krutog tijela i sustava krutih tijela. Osnove mehanike fluida. (2P) 4. Biomehanička svojstva kostiju, zglobova i skeletnih mišića kao komponenata muskuloskeletnog sustava (2P) 5. Kinematički lanci. Mehanizmi gibanja. (2P) 6. Biomehaničko modeliranje ljudskog tijela. Antropomorfni modeli. (2P) 7. Antropometrija i procjena segmentalnih parametara (2P+2S) 8. Mjerenje kinematičkih veličina. Vrste mjernih sustava. (2P+2S) 9. Prikupljanje i zapremanje kinematičkih podataka, digitalizacija signala, deriviranje linearnih i kutnih pomaka (2P+2S) 10. Mjerenje sila i momenata sila. Mjerni pretvornici. Platforme za mjerenje sile reakcije podloge. Mjerenje raspodjele pritiska. (2P+2S)		



	11. Inverzni dinamički postupak. Procjena komponenata sila, momenta, impulsa i momenta impulsa segmenata i sustava. (2P+2S) 12. Granice točnosti inverznog dinamičkog postupka (2P+2S) 13. Površinska elektromiografija (EMG). Geneza, detekcija i pojačanje signala. Telemetrija. (2P+2S) 14. Obrade EMG signala u vremenskoj domeni (2P+2S) 15. Biomehanika skeletnog mišića. Modeliranje i simulacija. Ovisnosti napetost-dužina i sila-brzina. Nervno upravljanje mišićem. (2P+2S) 16. Neuromuskularni sustavi. Neuro- i mio-kibernetika. (2P+2S) 17. Proteze i antropomorfna robotika. Funkcionalna električka stimulacija (FES). Sportska lokomocija s protezom/protezama. (2P + 2S) 18. Dijagnostika stupnja uvježbanosti pokreta. Primjeri iz sportskih aktivnosti. (2P+2S) 19. Analiza hoda. Biomehanika i ergonomija kretanja u kolicima (2P + 2S) 20. Standardizacija analize hoda i primjene u kineziologiji i medicini. (2P + 2S) 21. Spektralna analiza biomehaničkih signala i kineziološke primjene. Procjena lokalnog mišićnog umora iz EMG signala. (2P+2S) 22. Osvrt na budućnost kineziološke biomehanike. (P3)					
Obaveze studenata	redovito pohađanje nastave, rad individualno ili u grupi na seminarima, samostalan rad pri rješavanju kolokvija.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	15%	1	kolokviji	10%	0.5
	pismeni ispit	30%	2	usmeni ispit	45%	3.0
	ukupno				6.5 ECTS	
Obvezna literatura	1. Medved, V. (1995). Analiza elektromiograma u športu. u: Pećina, M., Heimer, S. (ur.) Športska medicina. Odabrana poglavlja. Zagreb: Naprijed, 64-70. 2. Mejovšek, M. (1995). Dinamička analiza gibanja u športu. u: Pećina, M., Heimer, S. (ur.) Športska medicina. Odabrana poglavlja. Zagreb: Naprijed. 3. Nikolić, V. i sur. Principi biomehanike, poglavlja: Kinematika i kineziologija lokomocije i Kineziološka elektromiografija (autor V. Medved), Zagreb: Naklada Ljevak. (u tisku)					
Dopunska literatura	1. Enoka, R. (2006). Neuromechanics of human movement - Third Edition, Human Kinetics. 2. Medved, V., Kasović, M. (2007). Biomehanička analiza ljudskog kretanja u funkciji sportske traumatologije. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 22 (1): 40-47 3. Medved, V. (2001). Measurement of human locomotion. Boca Raton, Fl.: CRC Press. 4. Mejovšek, M. (1990). Prijedlog modela za kinetičku analizu gibanja sportaša. Kineziologija, 22: 5-11. 5. Mejovšek, M. (1997). Biomehanika sporta. u: Milanović, D. (ur.) Priručnik za sportske trenere, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, 359-394.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KVANTITATIVNE METODE (120687)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Dražan Dizdar	
kancelarija		130	
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.30 sati	
e-mail		drazan.dizdar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658731	
suradnik		doc. dr. sc. Darko Katović	
kancelarija		132	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		darko.katovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658732	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	II. – ljetni	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	8.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) predavaonica P11		
način izvođenja nastave	90 sati = 45P + 45V	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 250
ciljevi predmeta	Usvajanje potrebnih teorijskih i praktičnih znanja o metodama za analizu podataka (osnovne statističke metode i multivarijatne metode) te o konstrukciji, primjeni i evaluaciji mjernih instrumenata (kineziometrija) u području kineziologije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Znanja potrebna za: - primjenu statističkih metoda za obradu podataka koje se koriste u svim granama primijenjene kineziologije; - primjenu, konstrukciju i validaciju mjernih instrumenata za procjenu kinezioloških fenomena; - nastavak znanstvenog usavršavanja.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Znanja potrebna za: - odabir i primjenu odgovarajućih statističkih postupaka za opis promatranih pojava (metode deskriptivne statistike); - odabir i primjenu odgovarajućih statističkih postupaka za testiranje postavljenih hipoteza (metode inferencijalne statistike); - odabir i primjenu odgovarajućih statističkih postupaka za kondenzaciju i transformaciju podataka; - primjenu, konstrukciju i validaciju mjernih instrumenata za procjenu kinezioloških fenomena.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka tema se izvodi 2 školska sata, osim teme pod red.br. 23 koja se izvodi 1 nastavni sat): 1. Pojam i podjela statističkih metoda (statistika, podjela statističkih metoda, osnovni statistički pojmovi, podatak, entitet, populacija i uzorak entiteta, vrste uzoraka entiteta, varijabla, vrste varijabli, populacija i uzorak varijabli, matrica podataka) 2. Osnovni postupci za uređivanje i prikazivanje podataka (grupiranje i grafičko prikazivanje kvalitativnih podataka, grupiranje i grafičko prikazivanje kvantitativnih podataka)		



	3. Deskriptivni pokazatelji (mjere centralne tendencije – aritmetička sredina, mod, medijan, mjere varijabilnosti – totalni raspon, interkvartil, varijanca, standardna devijacija, koeficijent varijabilnosti, mjere oblika distribucije – skewness i kurtosis) 4. Elementarni pojmovi teorije vjerojatnosti (pravilo množenja, pravilo permutacija, pravilo varijacija, pravilo kombinacija, vjerojatnost) 5. Teoretske distribucije (uniformna distribucija, binomna distribucija, Poissonova distribucija, normalna distribucija, Studentova t-distribucija, Snedecorova F-distribucija, H^2-distribucija, K-S test normaliteta distribucije) 6. Transformacije podataka (rangovi, centili, z-vrijednosti, linearne transformacije podataka) 7. Procjena aritmetičke sredine populacije (sampling distribucija, standardna pogreška aritmetičke sredine, pogreške statističkog zaključivanja) 8. T-test (t-test za nezavisne uzorke, t-test za zavisne uzorke) 9. Univarijatna analiza varijance 10. Korelacija 11. Deskriptivna analiza promjena 12. Elementi matrične algebre (pojam vektora i matrica, vrste matrica, računske operacije s matricama, zbrajanje i oduzimanje matrica, množenje matrica, množenje matrice skalarom, hadamarovo množenje matrica, trag matrice, norma vektora, udaljenost između dva vektora, kut između dva vektora, linearna kombinacija vektora, determinanta matrice, inverz matrice, pseudoinverz matrice, ortonormirane i ortogonalne matrice, rang i linearna zavisnost matrice, rješavanje sustava linearnih jednadžbi u matričnom obliku) 13. Regresijska analiza (jednostavna linearna regresijska analiza, višestruka regresijska analiza, testiranje značajnosti regresijskog modela) 14. Komponentni model faktorske analize (ekstrakcija glavnih komponenata, kriteriji za odabir značajnog broja faktora, rotacije) 15. Kanonička korelacijska analiza 16. Multivarijatna analiza varijance i diskriminacijska analiza 17. Osnovni kineziometrijski pojmovi (mjerenje, objekt mjerenja, predmet mjerenja, mjerni instrument, mjerilac, standardizirani postupak mjerenja, mjerne skale) 18. Konstrukcija mjernih instrumenata (definiranje predmeta mjerenja, odabir odgovarajućeg tipa mjernog, instrumenta, izbor podražajnih situacija, standardizacija mjernog postupka, utvrđivanje metrijskih karakteristika) 19. Metrijske karakteristike (klasični model mjerenja, pouzdanost, objektivnost) 20. Metrijske karakteristike (homogenost, osjetljivost, faktorska valjanost, pragmatička valjanost) 21. Neparametrijske metode (relativni rizik, apsolutni rizik, smanjenje/povećanje apsolutnog rizika, smanjenje/povećanje relativnog rizika, omjer izgleda, hi – kvadrat test za jedan uzorak, hi – kvadrat test za dva ili više nezavisnih uzoraka, McNemarov hi – kvadrat test za dva zavisna uzorka) 22. Neparametrijske metode (Mann-Whitneyev U test, Sign test i Wilcoxonov test ekvivalentnih parova, Kruskal – Wallisov test) 23. Neparametrijske metode (Cramerov fi koeficijent, Spearmanov koeficijent rang korelacije, Point-biserijalni koeficijent korelacije)					
	Obveze studenata 80% prisutstva nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1	pismeni ispit	30%	2.5
	usmeni ispit	60%	5	ukupno	8.5 ECTS	



Obvezna literatura	1. Dizdar, D. (2006). Kvantitativne metode. Zagreb: Kineziološki fakultet. 2. Pedišić, Ž., Dizdar, D. (2010). Priručnik za kvantitativne metode. Zagreb: Kineziološki fakultet.
Dopunska literatura	1. Petz, B. (2002). Osnovne statističke metode za nematematičare. Jastrebarsko: Naklada Slap. 2. Mejovšek, M. (2003). Uvod u metode znanstvenog istraživanja u društvenim i humanističkim znanostima. Jastrebarsko: Naklada Slap. 3. Šošić, I. (2004). Primijenjena statistika. Zagreb: Školska knjiga.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE II (120688)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		luka.milanovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
nastavnik		prof. dr. sc. Igor Jukić	
kancelarija		124	
konzultacije		srijedom u 12.30 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		igor.jukic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658724	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov	
kancelarija		20/21	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		cvita.gregov@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658621	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Daniel Bok	
kancelarija		31	
konzultacije		srijedom u 13.00	
e-mail		daniel.bok@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658640	
nastavnik		doc. dr. sc. Ivan Krakan	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		ivan.krakan@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
vanjski suradnik		Marin Mandarić, mag.cin.	
e-mail		marin.mandic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	II. – ljetni	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) teretana / atletski stadion (V) teretana / atletski stadion		
način izvođenja nastave	45 sati = 9P + 18S + 18V	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 250
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje teoretskih i praktičnih znanja o osnovnim transformacijskim postupcima morfoloških karakteristika i funkcionalnih sposobnosti čovjeka koje mogu primijeniti u svim primijenjenim područjima kineziologije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći: - kreirati i provoditi transformacijske postupke za unapređenje promjenjivih morfoloških karakteristika čovjeka u primijenjenim područjima kineziologije; - kreirati i provoditi transformacijske postupke za unapređenje funkcionalnih sposobnosti karakteristika čovjeka u primijenjenim područjima kineziologije.		



Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti biološke zakonitosti razvoja morfoloških i funkcionalnih svojstava čovjeka; - koristiti osnovne metodičke postupke za unapređenje morfoloških karakteristika čovjeka; - koristiti osnovne metodičke postupke za unapređenje funkcionalnih sposobnosti čovjeka - izraditi i provoditi program transformacijskih postupaka za unapređenje morfoloških karakteristika i funkcionalnih sposobnosti čovjeka.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe: <u>Morfološke karakteristike</u> 1. Razvoj aktivne mišićne mase (2P) 2. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase donjih ekstremiteta (2TPP+2V) 3. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase gornjih ekstremiteta (2TPP+2V) 4. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase trupa (1TPP+1V) 5. Modeliranje metodičkih postupaka za razvoj aktivne mišićne mase (1TPP+1V) 6. Redukcija potkožnog masnog tkiva (2P) 7. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za redukciju potkožnog masnog tkiva (1TPP+1V) 8. Modeliranje metodičkih postupaka za redukciju potkožnog masnog tkiva (1TPP+1V) 9. Planiranje i programiranje postupaka za redukciju potkožnog masnog tkiva (2TPP+2V) <u>Funkcionalne sposobnosti</u> 1. Osnove razvoja aerobnih funkcionalnih sposobnosti (3P) 2. Osnove razvoja anaerobnih funkcionalnih sposobnosti (2P) 3. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti (2TPP+2V). 4. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj anaerobnih funkcionalnih sposobnosti (2TPP+2V). 5. Modeliranje metodičkih postupaka za razvoj funkcionalnih sposobnosti (2TPP+2V). 6. Planiranje i programiranje postupaka za razvoj funkcionalnih sposobnosti (2TPP+2V).					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
Praćenje rada studenata	pismeni ispit	45%	1.5	kolokviji	55%	2
	ukupno					3.5 ECTS
Obvezna literatura	1. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik). 2. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima (priručnik za nastavu iz predmeta Osnovne kineziološke transformacije). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez.					



Dopunska literatura	1. Beachle, T. R., Earle, R. W. (2000). Essentials of Strength Training and Conditioning (Second Edition). Champaign, IL, USA: Human Kinetics. 2. Bompa, T. (2000). Total Training for Young Champions. Champaign, IL, USA: Human Kinetics. 3. Siff, M. (2000). Supertraining. Denver, USA. 4. Željaskov, C. (2004). Kondicioni trening vrhunskih sportista. Beograd: Sportska akademija. 5. Malina, R.M., Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



RUKOMET (31098)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec	
kancelarija		36	
konzultacije		Četvrtkom u 13 sati	
e-mail		katarina.ohnjec@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658637	
nositelj predmeta		doc. dr. sc. Igor Gruić	
kancelarija		69	
konzultacije		utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69	
e-mail		igor.gruic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658669	
viši asistent		dr. sc. Goran Bobić	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjska suradnica		Maja Hećimović, mag.cin. - predavač	
e-mail		maja.hecimovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	II. – ljetni	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) 2/3 velike dvorane (V) 1/3 velike dvorane		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V+ mješovito e-učenje	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 250
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je pripremiti i osposobiti/školovati studenta za izvođenje nastavnih jedinica iz rukometa u nastavi TZK u osnovnoj i srednjoj školi i dijelom na visoko-školskim institucijama. Cilj je upoznati studente s poviješću, pravilima i organizacijom rukometnih natjecanja, tehnikom, metodikom poučavanja i osnovama taktike rukometne igre.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primjenjivati znanja u osnovnoškolskom, srednjoškolskom i visokoškolskom sustavu obrazovanja u okviru nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, prepoznati i kritički promišljati o prednostima i nedostacima primjene rukometnih sadržaja u odnosu na ostale kineziološke aktivnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju rukometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o rukometnoj tehnici, metodici poučavanja i o osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u rukometnoj igri ili odsječcima igre.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Povijesni razvoj rukometa u svijetu i Hrvatskoj (2P) 2. Kineziološka i strukturalna analiza rukometa (2P) 3. Pravila rukometne igre (2P) 4. Tehnika rukometne igre (2P) 5. Metodika obučavanja elemenata tehnike rukometne igre (2P) 6. Osnove taktike rukometne igre (2P) 7. Mini rukomet i rukomet na pijesku (3P)		

[illegible]





IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 2. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE

KOORDINATORICA 2. GODINE

ANJA TOPOLOVEC, mag. cin.	
kancelarija	41
konzultacije	prema dogovoru mailom
e-mail	damir.pekas@kif.unizg.hr
telefon	

III. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
120935	Elementi psihologije	prof. dr. sc. Renata Barić	30		30	4.5
64279	Fiziologija sporta i vježbanja	prof. dr. sc. Lana Ružić Švegl	75	25	20	9.0
120945	Judo	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	15	30	30	6.0
31099	Košarka	prof. dr. sc. Damir Knjaz	15	30	30	6.0
120949	Sportska gimnastika I	prof. dr. sc. Kamenka Živčić	15	30	30	5.0
UKUPNO			150	115	140	30.5

Ispitni rokovi

Ispitni rokovi uneseni su i objavljeni u Studomatu te su dostupni studentima nakon što se ulogiraju s AAI identitetom u sustav studomata. Također, ispitni rokovi dostupni su i kroz fakultetske mrežne stranice također nakon logiranja AAI identitetom. Na dijelu mrežene stranice koji se odnosi na pojedini predmet prikazan je popis ispitnih rokova.



ELEMENTI PSIHOLOGIJE (120935)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Renata Barić	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru mailom/ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		renata.baric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658742	
asistent		Vedran Jakobek, mag. psih.	
kancelarija		137	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		vedran.jakobek@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658737	
vanjska suradnica		Katarina Kamber, mag. psih.	
e-mail		katarina.kamber@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Barbara Bunoza, mag. psih.	
e-mail		barbara.bunoza@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
Semestar	III. - zimski	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (V) predavaonica P2/P4		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + samostalni zadaci + seminari i radionice	očekivani broj studenata na predmetu	200 - 205
ciljevi predmeta	Cilj kolegija Elementi psihologije je upoznati studente s osnovnim pojmovima opće, razvojne i pedagoške psihologije te poticati uporabu tih znanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, rekreaciji, kineziterapiji i sportu. Na predmetu Elementi psihologije studenti će se upoznati s temeljnim znanjima o kognitivnim i konativnim procesima sa stajališta opće, razvojne i pedagoške psihologije te s osnovnim pojmovima diferencijalne psihologije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Završetkom kolegija studenti će steći osnovna znanja o psihološkim pojavama i ponašanju. Produbit će razumijevanje čovječjeg ponašanja i doživljavanja, što je posebno važno jer će u budućoj profesiji nužno raditi sa ljudima. Bolje će razumjeti ponašanja osoba u različitim situacijama i moći će uspješnije planirati i provoditi programe vježbanja u edukaciji, rekreaciji, sportu i kineziterapiji.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti će naučiti što je psihologija; što su bazične discipline, a što je primijenjena psihologija te koje su osnovne metode psihologije. - Studenti će naučiti što su psihički procesi i gdje nastaju. - Studenti će naučiti što su osjeti, kako nastaju i u kakvom su odnosu prema podražaju te što je percepcija. - Studenti će naučiti što je pažnja, mišljenje, pamćenje i učenje. Studenti će naučiti na koje je načine moguće stjecati različita nova znanja te koji su osnovni čimbenici relevantni za efikasno učenje. - Studenti će naučiti što su emocije, kako i gdje nastaju, kako se očituju u doživljaju i ponašanju. Na primjeru koncepta emocionalne inteligencije studenti će se upoznati s individualnim razlikama u emocionalnom reagiranju. Studenti će naučiti što su motivi,		



	kako nastaju i kako se zadovoljavaju; na primjerima će upoznati značaj motiva pri učenju i vježbanju. - Studenti će upoznati pojam ličnosti i naučiti što su crte ličnosti. Naučiti će osnovne pojmove iz Eysenckove teorije ličnosti i kibernetičkog modela ličnosti Momirovića i suradnika. Upoznat će se s načinima mjerenja crta ličnosti i mogućnostima predviđanja ponašanja putem rezultata u upitnicima ličnosti. - Studenti će se upoznati s pojmom inteligencije, naučit će osnovne pojmove faktorskih i kibernetičkih modela inteligencije. Upoznat će se s razvojem inteligencije, mjerenjem inteligencije i mogućnostima predviđanja ponašanja temeljem rezultata u testovima inteligencije. - Studenti će naučiti što je razvoj individue i koje su osnovne značajke pojedinog razvojnog perioda.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2P+2V) 1. Što je psihologija i metode psihologije Definicija psihologije. Definicija psihičkih procesa i ponašanja. Fizikalni, biološki i socijalni uvjeti i učinci psihičkih procesa i ponašanja. Discipline bazične psihologije. Definicija primijenjene psihologije. Eksperiment, primjer eksperimentalnog nacrtu. Korelacijska istraživanja. Ppažanje i samoopažanje (introspekcija), analiza slučaja. 2. Mozak Pregled građe i funkcije mozga. Metode istraživanja funkcije mozga. Živčane i glia stanice, sinapse i neurotransmiteri. Osjeti i psihofizika Definicija osjeta, definicija podražaja i transdukcije, pregled osjetnih modaliteta s kratkim opisom perifernog dijela, puta i primarnog kortikalnog područja. Definicija, metode: apsolutni prag, diferencijalni prag, Weberov zakon i konstanta, Fechnerov zakon. 3. Percepcija Definicija: faktori percepcije, iskustvo i percepcija, konstantnost pri percipiranju, doživljaj veličine i udaljenosti; selektivnost pri percipiranju. Percepcija figure i pozadine, percepcija dubine, binokularni znaci, monokularni znaci dubine. Percepcija kretanja, perceptivne varke. 4. Mišljenje i pažnja Definicija mišljenja, asociranje, sjećanje, maštanje, stjecanje pojmova, logičko rezoniranje, rješavanje problema, planiranje, donošenje odluka, stvaralačko mišljenje. Pogreške u mišljenju. Definicija pažnje, spontana, hotimična, habitualna pažnja. Fokus pažnje, distribucija pažnje, unutarnje i vanjske determinante pažnje, smetnje pažnje, ADD i ADHD. 5. Pamćenje Definicija, značaj pamćenja, metode istraživanja pamćenja. Ebbinghouseova istraživanja pamćenja i suvremene spoznaje. Biološka osnovica upamćivanja. Zaboravljanje, hipoteze o prirodi gubitka informacija, Alzheimerova bolest. 6. Pamćenje Model tri skladišta pamćenja Atkinsona i Shiffrina. Senzorna memorija, funkcija, kapacitet, trajanje skladištenja informacije. Kratkoročno pamćenje, definicija tri funkcije, ograničenja koja proizlaze iz kapaciteta. Dugoročno pamćenje, proceduralno i deklarativno. Epizodička i semantička memorija. Struktura semantičkog pamćenja. Pamćenje kao dinamički proces, istraživanje Loftus i Palmera, „blic“ pamćenje. 7. Učenje, kognitivno učenje i učenje klasičnim uvjetovanjem



Definicija učenja, vrste učenja s obzirom na materijal koji se uči, krivulja učenja. Kognitivno učenje, definicija. Namjerno i nenamjerno učenje. Dubina obrade informacija pri učenju, prikriveno učenje, učenje uvidom. Definicija Pavlovljevo uvjetovanja. Faktori uvjetovanja, karakteristike podražaja, vrijeme, broj i redovitost uparivanja. Pojam generalizacije, pojam diskriminacije podražaja. Gašenje. Uvjetovanje straha. Terapija enureze alarm aparatom. 8. Učenje operantnim (instrumentalnim) uvjetovanjem i socijalna učenja Thorndikeov zakon efekta. Skinnerova definicija operantnog uvjetovanja, potkrepljenje, primarni potkrepljivači, sekundarni potkrepljivači. Raspored potkrepljivanja i efikasnost učenja. Kazna, zašto treba izbjegavati kažnjavanje. Definicija socijalnih učenja, učenje imitacijom, učenje motoričkih vještina i imitacija u socijalnoj interakciji. Neurobiološka osnovica učenja imitacijom. Bandurino učenje po modelu, Bobo-doll eksperiment; karakteristike modela. Učenje uloga po modelu. Zlostavljanje i učenje po modelu. 9. Emocije Definicija emocija, funkcija emocija. Teorije nastanka emocija, karakteristike subjektivnog doživljaja pri emocionalnom reagiranju, fiziološke reakcije pri emocionalnom reagiranju, ekspresija emocija. Ekmanov model šest primarnih emocija. Emocije i umjetna inteligencija. Individualne razlike u prepoznavanju, iskazivanju i regulaciji emocija – pojam emocionalne inteligencije. Trofaktorski model Mayera i Saloveya. 10. Motivacija Definicija motivacije: instinkti, nagoni, homeostaza, optimalna razina pobuđenja, potrebe i poticaji. Biotički i socijalni motivi, socijalizacija motiva, sadržajne teorije motivacije, procesne teorije motivacije. Kauzalno atribuiranje. Osnovni psihosocijalni motivi prema teoriji samodeterminacije Deci i Ryana. Ekstrinzična i intrinzična motivacija u teoriji samoodređenja. 11. Ličnost Definicije. Hipokratova teorija ličnosti. leksički pristup, istraživanje B. Mlačića. Pretpostavke faktorskih teorija ličnosti. Eysenckova teorija ličnosti. Ponašajni korelati Eysenckovih dimenzija ličnosti. Petfaktorski modeli ličnosti, Goldberg i McCrae i Costa. Obilježja kibernetičkih modela ličnosti. Model Momirovića i suradnika. 12. Inteligencija Definicije inteligencije. Pristupi modeliranju inteligencije. Faktorski modeli inteligencije (Thurstone, Guilford). Modeli potekli iz neuroznanosti (Luria), kibernetičko modeliranje (Momirović i suradnici), umjetna inteligencija. Kritika postojećih modela (Sternbergov model inteligencije). 13. Mjerenje i razvoj inteligencije Binetova razvojna skala inteligencije, kvocijent inteligencije. Mjerenje inteligencije odraslih osoba. Piagetov model četiri razvojna razdoblja; kritički komentar Piagetovog modela. Razvoj inteligencije u odrasloj dobi, istraživanja fluidne i kristalizirane inteligencije. 14. Razvoj Pregled osnovnih karakteristika razvoja u pojedinim razdobljima (prenatalni razvoj, dojenče i malo dijete, rano djetinjstvo, srednje djetinjstvo, adolescencija, rana odrasla dob, srednja odrasla dob, kasna odrasla dob).						
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	11%	0.5	pismeni ispit	12%	0.5
	kolokvij	44%	2	usmeni ispit	33%	1.5
	ukupno				4.5 ECTS	



Obvezna literatura	1. Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Frederickson, B. L, Loftus, G. R., Bem, J. D., Maren, S. (2007). Atkinson/Hilgard Uvod u psihologiju. Jastrebarsko: Naklada Slap. 2. Rathus, S. A. (2000). Temelji psihologije. Jastrebarsko: Naklada Slap. 3. Goldstein, E. B. (2011). Osjeti i percepcija. Jastrebarsko: Naklada Slap. – poglavlja 6, 8, 9 i 10. 4. Zarevski, P. (1994). Psihologija pamćenja i učenja. Jastrebarsko: Naklada Slap.
Dopunska literatura	1. Petz, B. (2005) Psihologijski rječnik. Jastrebarsko: Naklada Slap. 2. Liukkonen, J. (2007). Psychology for physical educators. New York: Human Kinetics. 3. Judaš, M., Kostović, I. (2011). Temelji neuroznanosti, udžbenik je slobodno dostupan na stranici http://www.hiim.hr/dokumenti/Judas&Kostovic-Temelji_Neuroznanosti.pdf
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (64279)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Lana Ružić Švegl	
kancelarija		182	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lane.ruzic.svegl@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658692	
nastavnica		doc. dr. sc. Maja Berković Cigrovski	
kancelarija		Laboratorij za fiziologiju	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		maja.cigrovski.berkovic@kif.unizg.hr	
telefon			
suradnik		doc. dr. sc. Neven Tučkar	
e-mail		neven.tuckar@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	III. - zimski	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	odslušana nastava iz Funkcionalne anatomije	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) predavaonica P2 (V) predavaonica P8		
način izvođenja nastave	120 sati = 75P + 25S + 20V + terenska nastava + multimedija i mreža + laboratorij	očekivani broj studenata na predmetu	190 - 195
ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz obveznog predmeta Fiziologija sporta i vježbanja studenti će upoznati osnovne mehanizme funkcioniranja organa i organskih sustava. Nadalje, razumjet će odgovore i prilagodbe tjelesnih struktura i funkcija na tjelesnu aktivnost i sportski trening te se upoznati s primjenom postignuća fiziologije sporta u procesu treninga sportaša i unapređenja sportskih rezultata. Studenti će svladati vještine funkcionalne dijagnostike i interpretacije rezultata testiranja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti stječu znanje o funkciji organizma čovjeka. Studenti stječu znanje o osnovnim akutnim i kroničnim odgovorima i adaptaciji organizma na tjelesnu aktivnost. Studenti će biti osposobljeni za primjenu tih znanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture te u programiranju sportskog treninga ili rekreacijske tjelesne aktivnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti posebne značajke i mehanizme ljudskog tijela koje ga čine živim bićem; - razumjeti akutne odgovore različitih organskih sustava na tjelesnu aktivnost; - razumjeti adaptacije različitih organskih sustava na tjelesnu aktivnost; - razumjeti osnovne patofiziološke mehanizme; - razumjeti primjenu spoznaja fiziologije vježbanja u treningu sportaša i unapređivanju sportskih rezultata.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Uvod u područje fiziologije čovjeka, fiziologije sporta i vježbanja (2P) 2. Izvori, povijesni razvoj fiziologije sporta i vježbanja. (1P) Homeostaza. (1P) 3. Stanična i molekularna fiziologija (2P) 4. Stanična membrana (2P) 5. Transporti na membrani-aktivni i pasivni (2P) 6. Potencijali na membrani (membranski i akcijski potencijal) (2P) 7. Mišićni sustav – građa mišića i vrste kontrakcije (2P)		



8. Vrste mišićnih stanica (2P)
 9. Mišićna kontrakcija: od podražaja do kontrakcije (2P)
 10. Izvori energije (2P)
 11. Metabolizam, načini dobivanja energije – aerobni sustav (2P)
 12. Primitak kisika, dug kisika (2P)
 13. Metabolizam, načini dobivanja energije – anaerobni sustavi (2P)
 14. Metabolizam, načini dobivanja energije – sustav energetske bogatih fosfata (2P)
 15. Adaptacije mišića na trening jakosti, brzine i izdržljivosti (2P)
 16. Živčani sustav – organizacija i osnove funkcioniranja (2P)
 17. Osjetni receptori, spinalna razina, subkortikalna razina, kortikalna razina (2P)
 18. Metabolizam, načini dobivanja energije – aerobni (2P)
 19. Voljna motorika, intelektualne funkcije (2P)
 20. Živčani sustav – autonomni živčani sustav (2P)
 21. Posebna osjetila (2P)
 22. Sustav žlijezda s unutrašnjim lučenjem – negativna povratna sprega (2P)
 23. Hipofiza, štitnjača, gušterača (2P)
 24. Nadbubrežna žlijezda, spolne žlijezde, hormonalni odgovor na tjelesnu aktivnost (2P)
 25. Srčano-žilni sustav: krv (plazma, krvne stanice, krvne grupe, imunost i zgrušavanje krvi) (2P)
 26. Srce (srčani mišić, srčani ciklus) (2P)
 27. Provodni sustav srca, regulacija srčanog rada (2P)
 28. Cirkulacija – hemodinamika, regulacija protoka i tlaka, minutni volumen srca, kapilarna dinamika, limfni sustav (2P)
 29. Odgovor i prilagodbe na tjelesnu aktivnost (dinamičko opterećenje, statičko opterećenje). (2P)
 30. Dišni sustav: ventilacija pluća (2P)
 31. Dišni sustav – alveolarna difuzija (2P)
 32. Dišni sustav – prijenos plinova, regulacija disanja (2P)
 33. Dišni sustav prilagodbe na tjelesnu aktivnost (dinamičko opterećenje, statičko opterećenje) (2P)
 34. Bubrezi i tjelesne tekućine: odjelci tjelesnih tekućina; stvaranje mokraće, regulacija tekućina, acido-bazna ravnoteža i regulacija acido-bazne ravnoteže za vrijeme opterećenja (2P)
 35. Probavni sustav: mehanika, sekrecija, probava i apsorpcija (2P)
 36. Autonomni živčani sustav i obrana od hipo i hipertermije (2P)
 37. Umor (3 P)
- Seminari**
1. Uvod – karakteristike i uvjeti laboratorijskog testiranja (1S)
 2. Fizikalne veličine (2S)
 3. Stanica i uloga organela u stanici (2S)
 4. Transport kroz membranu, membranski potencijal, akcijski potencijal (2S)
 5. Vrste mišićnih stanica, motorička jedinica, jakost, fleksibilnost (2S)
 6. Leđna moždina, refleksi, refleksni luk (2S)
 7. Plućni volumeni i kapaciteti (2S)
 8. Termoregulacija (2S)
 9. Endokrinologija – rješavanje zadanih problema (2S)
 10. Dug kisika (2S)
 11. Energetska potrošnja, mehanička efikasnost (2S)



	12. Spiroergometrija (2S) 13. Kardiorespiracijski sustav – rješavanje zadanih problema (2S) Vježbe (svaka tema se izvodi 2 nastavna sata) 1. Uređaji za dozirano opterećivanje 2. Frekvencija srca i arterijski krvni tlak u mirovanju 3. Frekvencija srca i arterijski krvni tlak u radu – upotreba pulsometra 4. Dinamometrija – mjerenje jakosti; mjerenje fleksibilnosti 5. Brzina senzomotoričke reakcije; celerimetrija 6. Spirometrija 7. Minutni volumen disanja u mirovanju i za vrijeme rada 8. Primitak kisika u mirovanju i opterećenju 9. Astrandov test 10. Određivanje anaerobnog praga laktatnom krivuljom					
Obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave, izrada seminarskog rada.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1	pismeni ispit	10%	1
	kolokvij	45%	4	usmeni ispit	35%	3
	ukupno				9.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Matković, B., Ružić, L. (2009). Fiziologija sporta i vježbanja. Zagreb: KIF, DVOIT. 2. Guyton, A. C., Hall, J. E. (2006). Medicinska fiziologija. 11. izd. (odabrana poglavlja). Zagreb: Medicinska naklada.					
Dopunska literatura	1. McArdle, D. W., Katch, F. I., Katch, V. L. (2010). Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance, Seventh Edition. Baltimore, MD: LWW. 2. Plowman, S. A., Smith, D. L. (2011). Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance, Third Edition. Baltimore, MD: LWW.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



JUDO (120945)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Hvoje Sertić	
kancelarija		155	
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		hrvoje.sertic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658755	
nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Ivan Segedi	
kancelarija		140/1	
konzultacije		utorak 13.00-13.30 (uz najavu putem maila), termin praktičnih konzultacija se dogovara putem maila	
e-mail		ivan.segedi@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658739	
vanjski suradnik		Davor Rožac, prof.	
e-mail		davor.rozac@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dominik Družeta, mag.cin.	
e-mail		dominik.druzeta@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dominik Žanetić, mag.cin	
e-mail		dominik.zanetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dario Franjić, prof.	
e-mail		dario.franjic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	III. - zimski	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana K (V) dvorana K		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	190 - 195
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Judo ima cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za natjecateljski judo sport, za rad u edukaciji poznavajući sve značajke poučavanja elemenata juda prisutnim u Hrvatskim nacionalnim obrazovnim standardima (HNOS), implementaciju tehnika juda bez kimona u specifičnim borbenim situacijama i rekreaciji.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Judo studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za ovaj borički sport i njegovu primjenu u: a) edukaciji – obavezni i izvannastavni sadržaji, b) sportu, c) rekreaciji , d) vojsci, policiji i zaštitarskim službama.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti stječu znanja o osnovnim značajkama i osobitostima polistrukturne acikličke aktivnosti Judo. - Studenti će moći razumjeti utjecaj bavljenja judom na antropološki status pojedinca. - Studenti će ovladati specifičnim metodskim postupcima koji se primjenjuju u polistrukturnim acikličkim aktivnostima. - Sudenti će se upoznati s edukacijom i treningom u specifičnom okruženju – judo strunjača (tatami).		



	- Studenti će se upoznati i razumjeti biomehaničke zakonitosti i korisnost tehnika padova. - Studenti će se upoznati i razumjeti biomehaničke zakonitosti primjene odnosno izvođenja tehnika bacanja, tehnike zahvata držanja, tehnika poluga i tehnika gušenja u natjecateljskom judo sportu. - Studenti će steći znanja o transferu specifičnih judo sadržaja u obuku vojske, policije i zaštitarskih službi. - Studenti će se upoznati i razumjeti biomehaničke zakonitosti primjene odnosno izvođenja tehnika bacanja, tehnike zahvata držanja, tehnika poluga i tehnika gušenja u ostalim srodnim boričkim sportovima. - Studenti će se upoznati i razumjeti biomehaničke zakonitosti primjene odnosno izvođenja tehnika bacanja, tehnike zahvata držanja, tehnika poluga i tehnika gušenja u ostalim sportovima (npr. sportske igre s kontaktom i bez kontakta).
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Strukturna analiza juda. Analiza strukturnih elemenata i struktura situacija juda i judo borbe. Definicija i svrstavanje judo sporta u grupu polistrukturnih acikličkih aktivnosti. (2P) 2. Službena pravila judo sporta. Promjena pravila judo sporta radi unapređenja sportske aktivnosti. Pravila borbe, prostora za natjecanje i natjecatelja u judu. (2P) 3. Osnove metodike boričkih sportova. Specifičnosti metodskih postupaka u edukaciji i sportskom treningu. (2P) 4. Specifična metodika za poučavanje i vježbanje judo tehnike u mjestu i kretanju. Pravila i principi poučavanja judo tehnika s obzirom na dob, spol i motoričke sposobnosti i znanja vježbača. (2P) 5. Antropološka analiza juda. Utjecaj bavljenja Judom na razvoj antropoloških sposobnosti vježbača. Hipotetska faktorska struktura važnosti pojedinih sposobnosti i karakteristika za uspjeh u judo borbi. (2P) 6. Povijest i organizacija judo sporta. Nastanak i razvoj juda u svijetu. Nastanak i razvoj juda u Hrvatskoj. Judo kao olimpijski sport. Struktura Svjetske judo federacije, Europske judo unije i Hrvatskog judo saveza. (2P) 7. Korisnost juda i program juda po Hrvatskim nacionalnim obrazovnim standardima (HNOS) (2P) 8. Principi i načela judo sporta. Uvrštavanje judo tehnika u trening ostalih sportova te transfer znanja na specifične borbene situacije (bez kimona) i rekreaciju. (1P) Teoretsko praktična predavanja i vježbe (svaka nastavna tema se obrađuje 2TPP+2V) 1. Ukemi waza - Kotrljajući padovi. Metodske vježbe za poučavanje i vježbanje specifičnih kotrljajućih padova u judu. 2. Ukemi waza - Akrobatski padovi. Metodske vježbe za poučavanje i vježbanje specifičnih akrobatskih padova u judu. 3. Tehnike stavova, kretanja i hvatova za kimono u judu. Izvođenje, principi i korisnost pomoćnih strukturnih elemenata u judo sportu. 4. Osaekomi waza – tehnike zahvata držanja u parteru – principi i oslobađanje iz tehnika zahvata držanja 5. Kansetsu waza – tehnike poluga – pravila, principi, metodika obuke tehnika poluga u judu 6. Shime waza – tehnike karotidnih, respiratornih i kombiniranih gušenja u judu – pravila, principi i način obuke



	7. Struktura taktičkih sadržaja u parternoj poziciji u judu 8. Te waza – tehnike ručnih bacanja – način izvođenje, principi izvođenja, metodika obuke općim i specifičnim metodskim postupcima 9. Koshi waza – bočne tehnike bacanja – način izvođenje, principi izvođenja, metodika obuke općim i specifičnim metodskim postupcima 10. Ashi waza – nožne tehnike bacanja – način izvođenje, principi izvođenja, metodika obuke općim i specifičnim metodskim postupcima 11. Sutemi waza – požrtvovne tehnike bacanja – način izvođenje, principi izvođenja, metodika obuke općim i specifičnim metodskim postupcima 12. Tranzicija iz stojećeg u parterni položaj u judo borbi 13. Goshin jutsu elementi za 1. i 2. kyu pojasa 14. (Goshin jutsu elementi za 3. kyu pojas 15. Elementi juda po HNOS-u					
Obveze studenata	Studenti su obavezni pohađati praktičnu nastavu u sportskoj opremi za judo – judo kimonu. Studenti su obavezni voditi bilješke s teoretsko praktičnih predavanja, teoretskih predavanja i vježbi.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	1	pismeni ispit	17%	1
	kolokvij	8%	0.5	praktični dio ispita	33%	2
	usmeni ispit	25%	1.5	ukupno	6.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Sertić, H., Segedi, I. (2013). Judo osnove, Zagreb, Gopal. 2. Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske. 3. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.					
Dopunska literatura	1. Kudo, K. (1976). Judo tehnika bacanja. Zagreb: Mladost. 2. Kudo, K. (1976). Judo, Parterna tehnika, Zagreb: Mladost. 3. Sertić, H. (2000). Relacije nekih motoričkih, antropometrijskih i konativnih varijabli s uspjehom u borbi, brzinom učenja i kvalitetom izvođenja tehnike bacanja u judu. (Doktorska disertacija, Sveučilište u Zagrebu). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Sveučilišta u Zagrebu. 4. Segedi, I. (2011). Klasifikacija i analiza natjecateljskih judo tehnika bacanja kod muškaraca prema njihovoj važnosti u borbi. (Doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 5. Bilješke s teoretskih i teoretsko praktičnih predavanja.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KOŠARKA (31099)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Damir Knjaz	
kancelarija		154	
konzultacije		utorkom 13.00 do 13.30 sati i prema dogovoru mailom	
e-mail		damir.knjaz@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658754	
nastavnik		Izv. prof. dr. sc. Tomislav Rupčić	
kancelarija		156	
konzultacije		srijedom od 11.00 do 12.00 sati praktično: prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		tomislav.rupcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658756	
vanjski suradnik		Željko Lukenda, viši predavač	
e-mail		zeljko.lukenda@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Iva Borović Gregov, mag. cin.	
e-mail		iva.borovic.gregov@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		dr. sc. Slaven Krtalić	
e-mail		slaven.krtalic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dražen Orešković, mag. cin.	
e-mail		drazen.oreskovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Petar Sabolčec, mag. cin.	
e-mail		drazen.oreskovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	III. - zimski	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S+V) dvorana B		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	200 - 205
ciljevi predmeta	Steći potrebna znanja i vještine za provedbu nastavnog plana i programa Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovnu i srednju školu iz područja košarkaške igre. Naglasak je na usvajanje osnovnih elemenata tehnike i taktike košarkaške igre, metodičkih postupaka u procesu usvajanja tih elemenata igre te primjene mjernih instrumenata za procjenu košarkaških znanja i sposobnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti osposobljeni za upravljanje transformacijskim procesima u razvoju sposobnosti i osobina školske djece primjenom košarke te razvoju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti putem košarkaških vježbi i igara.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti osposobljeni za: - provođenje nastavnog plana i programa Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi te u visokoškolskim institucijama iz područja košarkaške igre, - primjenjivati košarkaške igre i vježbe kao sredstvo rekreacije, - poznavati postupak i razvoj košarke, - primjenjivati pravila košarke tijekom igre,		



	- poznavati utjecaj učenja, treniranja, vježbanja i igranja košarke na psihosomatski status djece, mladeži i odraslih, - poznavati karakteristike, sposobnosti i osobine igrača koje su značajne za uspješno igranje košarke, - poznavati strukturu momčadi te osnovne modele igre, - poznavati biomehaničku analizu i metodičke postupke učenja osnovnih elemenata tehnike napada (držanje lopte, stav s loptom i bez lopte, startna kretanja i skokovi, vođenje lopte na mjestu i u kretanju, promjena pravca i brzine kretanja bez lopte i kod vođenja lopte, hvatanje lopte i dodavanje lopte iz mjesta i u kretanju, ubacivanje lopte u koš iz mjesta, u kretanju i iz skoka) i obrane (stavovi u obrani, kretanje u stavu i kombinirana kretanja, skokovi, oduzimanje i izbijanje lopte, sprečavanje ubacivanja), - poznavati analizu i metodičke postupke kod učenja osnova individualne taktike napada i obrane, grupne taktike napada i obrane, kolektivne taktike napada (kontranapad, pozicioni napad protiv osobnih i zonskih obrana) i obrane (zonske i osobne obrane), - poznavati metode i opterećenja, sredstva, pomagala i oblike rada kod poučavanja i treniranja, - poznavati primjenu specifičnih i situacijskih košarkaških mjernih instrumenata.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Uvodno predavanje – obaveze, prava... (2P) 2. Povijest i razvoj košarke u svijetu i Hrvatskoj (2P) 3. Pravila i primjena pravila košarkaške igre (2P) 4. Kineziološka analiza košarkaške igre (2P) 5. Nastavni plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture u području košarkaške igre (2P) 6. Analiza i metodika elemenata tehnike košarkaške igre (3P) 7. Analiza i metodika košarkaške taktike (2P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V) 1. Inicijalna provjera znanja studenata 2. Osnovni i napadački stav s loptom i pivotiranje 3. Vođenje lopte u mjestu i pravocrtnom kretanju 4. Ubacivanje nakon vođenja tehnikom odozgora (osnovno ubacivanje), polazak u vođenje 5. Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu 6. Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju, ubacivanje nakon dodane lopte, polazak u vođenje tijekom kretanja 7. Obrambeni stav i kretanje u stavu 8. Promjena pravca i tempa kretanja sa i bez lopte, ubacivanje nakon okreta tehnikom odozgora 9. Zaustavljanje nakon hvatanja dodane lopte te nakon vođenja 10. Horog, skok šut, šut jednom rukom s grudiju iz mjesta, zagrađivanje 11. Protunapad, Individualna taktika igrača u obrani i napadu 12. Ekran (blokade) i obrana od blokada 13. Timske obrane (čovjek-čovjek; presing; zonska obrana; zonski presing; kombinirana obrana) 14. Napad na timske obrane (čovjek-čovjek; presing; zonska obrana; zonski presing; kombinirana obrana) 15. Demonstracija, objašnjenje i uvježbavanje praktičnih ispitnih pitanja					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pisмени ispit	25%	1.5	praktični dio ispita	25%	1.5
	usmeni ispit	50%	3	ukupno	6.0 ECTS	



Obvezna literatura	1. Tocigl, I. (1998). Košarkaški udžbenik. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu. 2. Matković, B. (ur). (2010). Antropološka analiza košarkaške igre. Zagreb: Kineziološki fakultet, Hrvatski košarkaški savez. 3. FIBA (2005). Košarka za mlade igrače. Zagreb: Udruga hrvatskih košarkaških trenera.
Dopunska literatura	1. Krause, J, Meyer, D., Meyer, J. (2004). Košarkaške vježbe i vještine. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez 2. Knjaz, D., Matković, B., Rupčić, T. (2009). <u>Prilog analizi problema organizacije i provedbe tema iz košarkaške igre u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim školama Republike Hrvatske</u>. u: Neljak, B. (ur.) Zbornik 18. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske Metodički organizacijski oblici rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 414-418. 3. Matković, B., Knjaz, D. (2002). Osvrt na nastavni plan i program predmeta tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi u području košarkaške igre. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj, 269- 272. 4. Matković, B., Matković, Br., Knjaz, D., Krističević, T., Blašković, M. (1999). Morfološke karakteristike košarkaša juniora. Kineziologija za 21. stoljeće. Zbornik radova. Dubrovnik, 412-415. 5. Dežman, B. (1997). Košarka v osnovnoj šoli. Ljubljana: VŠTK.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



SPORTSKA GIMNASTIKA I (120949)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Kamenka Živčić	
kancelarija		175	
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30	
e-mail		kamenka.zivcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658775	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević	
kancelarija		178	
konzultacije		srijedom 12:30 do 13:30 i prema dogovoru mailom	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658178	
nastavnik		doc. dr. sc. Marijo Možnik	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marijo.moznik@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
nastavnica		doc. dr. sc. Lucija Milčić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lucija.milcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
vanjski suradnik		dr. sc. Ozren Rađenović	
e-mail		ozren.radenovic@zvu.hr	
vanjska suradnica		Tea Lagančić, mag. cin.	
e-mail		tea.lagancic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		mr. sc. Ratko Vuković, pred.	
e-mail		ratko.vukovic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Aida Badić, pred.	
e-mail		aida.badic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	III. - zimski	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana F (V) dvorana F		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V + samostalni zadaci + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	200 - 205
ciljevi predmeta	- usvojiti potrebna temeljna teorijska i praktična znanja iz sportske gimnastike. - Upoznati studente s osnovnim informacijama o sportskoj gimnastici, njezinom značaju i pojavnim oblicima - Upoznati studente s ulogom sportske gimnastike u provedbi odgojno-obrazovnih ciljeva nastave u osnovnoj i srednjoj školi s naglaskom na: - razvoj specifičnih motoričkih sposobnosti,		



	- provedbu sadržaja sportske gimnastike u drugim odgojno-obrazovnim ustanovama, - učenje osnovnih kretnih struktura sportske gimnastike , - učenja osnovnih elemenata ženske sportske gimnastike. - Usvojiti znanja predviđena planom i programom predmet, te provedbu i evaluaciju procesa učenja primjenom sadržaja ženske sportske gimnastike u školskim i izvanškolskim sportskim aktivnostima (redovna nastava, izborni školski sport, produženi školski boravak, školska sportska natjecanja) u osnovnim i srednjim školama.
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Specifične kompetencije - Kolegij Sportska gimnastika 1 treba studentima omogućiti stjecanje praktičnih i teorijskih znanja iz sportske gimnastike predviđenih planom i programom predmeta kao i kompetencija za: - snalaženje i provođenje nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, prvenstveno u osnovnim i srednjim školama; - organiziranje i realizaciju nastave Tjelesne i zdravstvene kulture; - izbor i primjenu sadržaja sportske gimnastike, posebice ženske sportske gimnastike njezinih metoda i postupaka učenja. Opće kompetencije - Primjena navedenih znanja u širim područjima društvene i sportske djelatnosti i u osobnom razvoju.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Na razini predmeta studenti će se osposobiti za: - primjenu osnovnih kretnih struktura iz sportske gimnastike, kao i ženske sportske gimnastike u nastavi i nastavnim planovima i programima Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim i srednjim školama; - primjenu osnovnih kretnih struktura iz sportske gimnastike, kao i ženske sportske gimnastike u drugim odgojno-obrazovnim ustanovama; - primjenu sadržaja ženske sportske gimnastike sukladno antropološkim karakteristikama učenika; - primjenu određenih metoda rada sukladno sadržajima i specifičnostima rada s učenicima u osnovnim i srednjim školama; - izradu planova rada poštujući specifičnosti obzirom na spol, dob, razvojne karakteristike te postavljene ciljeve i zadatke predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura; - primjenu kriterija ocjenjivanja (osnovne kretne struktura i elementi tehnike ženske sportske gimnastike) u svrhu objektivnije procjene motoričkih znanja učenika; - dijagnosticiranje i provođenje kontrole (inicijalno, tranzitivna i finalno) stanja specifičnih motoričkih sposobnosti i motoričkih znanja učenika osnovnih kretnih struktura i elemenata tehnike ženske sportske gimnastike; - evaluaciju i eventualnu rekonstrukcije postavljenih metoda rada i načina njihove provedbe; - primjenu naučenih motoričkih znanja ženske sportske gimnastike u svrhu pripreme učenika za školska natjecanja.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Kineziološka i antropološka analiza sportske gimnastike. Definicije, sadržaji i analiza pojma gimnastika, sportska gimnastika i akrobatika. Discipline sportske gimnastike (dimenzije sprava). Karakteristike vježbanja u pojedinim gimnastičkim disciplinama. (2P) 2. Osnovni pojmovi i terminologija sportske gimnastike. Sistematizacija gimnastičkih elemenata. Porijeklo sistematizacije u sportskoj gimnastici. Podjela sprava po visini. Podjela sprava po osi. Odnos vježbača prema spravi. Osnovne vrste hvatova. Osnovne grupe gimnastičkih elemenata. Osnovni položaji na spravama – visovi i upori. Podjela gimnastičkih elemenata u strukturalne grupe. (2P)



3. Proces učenja gimnastičkih elemenata. Uloga i značaj procesa učenja u sportskoj gimnastici. Organizacija i način provedbe sadržaja sportske gimnastike (materijalni uvjeti: objekti, sprave, pomoćne sprave). (2P)
4. Osnove akrobatike: Povijesni razvoj akrobatike i trampoliranja Podjela akrobatskih elemenata. Uloga akrobatike u školskoj sportskoj gimnastici. Pripremne vježbe i predvježbe. Metodički postupci učenja. (2P)
5. Osnove preskoka: povijesni razvoj. Uloga preskoka u školskoj sportskoj gimnastici. Preskoci u školama. Osnovne teorijske spoznaje o pripremnim vježbama, predvježbama i metodičkim postupcima učenja gimnastičkih elemenata na preskoku. (2P)
6. Osnove vježbanja na dvovisinskim ručama: povijesni razvoj. Uloga u školskoj sportskoj gimnastici. Elementi na dvovisinskim ručama u školama. Osnovne teorijske spoznaje o pripremnim vježbama, predvježbama i metodičkim postupcima učenja gimnastičkih elemenata na dvovisinskim ručama. (2P)
7. Osnove vježbanja na gredi: povijesni razvoj. Uloga u školskoj sportskoj gimnastici. Elementi na dvovisinskim ručama u školama. Osnovne teorijske spoznaje o pripremnim vježbama, predvježbama i metodičkim postupcima učenja gimnastičkih elemenata na gredi. (2P)
8. Kriteriji ocjenjivanja gimnastičkih elemenata obuhvaćenih nastavnim planom i programom TZK (tjelesne i zdravstvene kulture). (1P)

Teorijsko praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V)

1. Gimnastičke sprave: priprema sprava za vježbanje. Osiguranje sprava i uvjeta vježbanja. Pomoćne sprave. Uvodno-pripremni dio sata: zagrijavanje u sportskoj gimnastici. Razgibavanje u sportskoj gimnastici. Specifične pripremne vježbe u sportskoj gimnastici. Osnovni položaji na spravama: dvovisinske ruče – hvatovi, upori, visovi, pomicanja, greda, položaji stopala, upori, sjedovi.
2. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: tlo: povaljke, kolut naprijed, kolut natrag; dvovisinske ruče: jednonožni i sunožni uzmah na nižu pritku; karike: vis uznjeto – vis strmoglavo – vis uznjeto.
3. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: tlo: stoj na lopaticama (upiranjem rukama o kukove, osloncem rukama na tlo u zaručenju, uzručenju, uz glavu), stoj na glavi (zgrčeno, sklonjeno, raznožno); karike: klim, vis uznjeto – vis strmoglavo – vis uznjeto – zgib prednosom.
4. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: preskok: osnovne pripremne vježbe za preskoke, naskok na odraznu dasku i odraz; greda: osnovne kretanja po gredi, različite varijante hodanja, naskok s premahom odnožnim i okretom za 90°, usprav kroz čučanj i klek, okret sunožno za 90°, saskok pruženi .
5. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: preskok: zgrčka; dvovisinske ruče: saskok odnjihom iz upora prednjeg, klim, njih, klimom i njihom premah zgrčno i raznožno; greda: naskok u upor čučajući, čeonu u odnosu na gredu, bočno u odnosu na gredu, na početku grede, odnožno, s odnoženjem, saskok prednožno-zgrčeno; karike: ljuljanje, saskok u zaljuljaju (sunožno, s raznoženjem).
6. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: preskok: raznoška; dvovisinske ruče: jednonožni uzmah na višu pritku, spad; greda: naskok u upor raznožno; tlo: stoj na rukama.
7. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: mali trampolin: iz mjesta – skok pruženo, skok prednožno-zgrčeno, zaletom – skok pruženo, skok prednožno-zgrčeno, skok s raznoženjem, skok prednožno-raznožno, skok prednožno-sunožno, skok pruženo s okretom za 90°, 180°, 360°, skok prednožno-zgrčeno s okretom za



	90°; greda: naskok jednonožni uzmah, saskok s raznoženjem, saskok prednožno-raznožno, saskok prednožno-sunožno; karike: zgib u predluljaju odnjih u zaljuljaju. 8. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: preskok: zgrčka s okretom za 180°; dvovisinske ruče: saskok podmetni iz upora prednjeg na nižoj pritki; saskok podmetni iz sjeda na nižoj pritki s prehvatom na višu pritku, saskok podmetni iz sjeda na nižoj pritki s prehvatom na višu pritku s okretom za 180°, podmetni okret iz sjeda na nižoj pritki s prehvatom na višu pritku; greda: premet strance na maloj gredi; karike: okreti u predluljaju za 180°, okreti u zaljuljaju za 180°. 9. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: preskok: sklonka; dvovisinske ruče: kovrtljaj natrag iz upora prednjeg; greda: zamah zanožno do upora ležećeg, klečećeg jednonožnog sa zanoženjem, čučecćeg, naskok slobodni u stav – uporom ruke o gredu, bez upora rukom o gredu; tlo: premet strance uporom jedne ruke o tlo – uporom na istoimenu ruku i raznoimenu ruku 10. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: dvovisinske ruče: naupor sunožnim odrazom; greda: saskok premet strance s okretom za 180° natrag - „rondat“; tlo: premet strance s okretom za 180° natrag – „rondat“ 11. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: dvovisinske ruče: premah zgrčni jednonožni iz upora prednjeg, kovrtljaj naprijed jašući; greda: kolut naprijed i kolut natrag (preko glave i preko ramena); tlo: kolut natrag kroz stoj na rukama 12. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: dvovisinske ruče: naskok s premahom zgrčnim jednonožnim, naskok s premahom zgrčnim sunožnim; greda: naskok s premahom zgrčnim jednonožnim, naskok s premahom zgrčnim sunožnim, naskok u upor čučecći; tlo: most naprijed i natrag (2TP+2V) 13. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: preskok: zgrčka sa zanoženjem; greda: zamah zanožno (do upora ležećeg, klečećeg jednonožnog sa zanoženjem, čučecćeg), saskok zanoška iz jednonožnog kleka sa zanoženjem i upora ležećeg 14. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: greda: stoj na lopaticama; dvovisinske ruče: smak; tlo: premet naprijed 15. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje pri izvedbi gimnastičkih sastava (vježbi): obavezne vježbe na: dvovisinskim ručama, gredi i tlu					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	kolokvij	10%	0.5
	pismeni ispit	20%	1	praktični ispit	30%	1.5
	usmeni ispit	30%	1.5	ukupno	5.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Živčić Marković, K., Krističević, T. (2016). Osnove sportske gimnastike. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Živčić, K. (2007). Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Živčić, K., Breslauer, N. (2011). Opis nastavnih tema i kriteriji ocjenjivanja – Tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi. Zagreb: LIP PRINT. 4. Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj-Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. Odgojne znanosti, 1(15): 159-180.					
Dopunska literatura	1. Živčić, K., Krističević, T. (2008). Specifične pripremne vježbi u akrobatici. Kondicijski trening. 6 (1): 22-29.					



	2. Živčić Marković, K. (2010). Uloga i značaj sportske gimnastike u razrednoj nastavi. Zbornik Međimurskog veleučilišta u Čakovcu. 2 (1): 113-121. 3. Živčić Marković, K., Stibilj-Batinić, T., Badić, A. (2010). Osnove učenja preskoka u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 598-604. 4. Stibilj-Batinić, T., Živčić Marković, K., Badić, A. (2010). Primjena grede u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 605- 611. 5. Živčić, K., Furjan-Mandić, G., Horvatin-Fučkar, M. (2007). The Kinematic Model of the Bounce-off Phase in some Acrobatic Elements with Forward Body Rotation. Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport, University of Niš, 1 (5): 9-18.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



RASPORED SATI za 3. SEMESTAR (IPDSS - Kineziologija) - akademska godina 2025./2026.

[illegible]

ELEMENTI PSIHOLOGIJE - nastava počinje od 1. tjedna nastave prema rasporedu sati (u A2).

JUDO - teorijska predavanja održavati će se naizmjenice sa Sportskom gimnastikom 1 u A2

JUDO - teorijska predavanja održavati će se naizmjenice sa Sportskom gimnastikom 1 u **A2**
Prvo predavanje će se održati **7. 10. (prvih 45 min Judo)** nakon čega će se definirati daljnji tijek nastave s predmetnim nastavnicima.

KOŠARKA - teorijska predavanja će se održavati prema rasporedu sati od 2. tjedna nastave 8. 10., 15. 10., 22. 10., 29. 10., 5. 11., 12. 11., 19. 11. studenti koji nisu na popisu grupa neka se jave predmetnom nastavnikom

SPORTSKA GIMNASTIKA 1 - teorijska predavanja će se održavati naizmjenice s Judom u A2

Prvo predavanje će se održati **7. 10. (drugih 45 min Sp. gimnastika 1)** nakon čega će se definirati daljnji tijek nastave s predmetnim nastavnicima.

RASPORED SATI i u aplikaciji *Academio* <https://e-raspored.kif.hr/>



IV. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
120959	Biološka kinantropologija	izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić	45		15	4.5
120962	Hrvanje	prof. dr. sc. Mario Baić	12	24	24	5.0
120963	Motorička kontrola	izv. prof. dr. sc. Pavle Mikulić	24	24	12	4.5
121003	Nogomet	izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić	15	30	30	6.0
120979	Psihologija sporta i tjelesnog vježbanja	prof. dr. sc. Renata Barić	30		30	4.5
120982	Sportska gimnastika II.	prof. dr. sc. Željko Hraski	15	30	30	5.0
UKUPNO			141	108	141	29.5

Ispitni rokovi

Ispitni rokovi uneseni su i objavljeni u Studomatu te su dostupni studentima nakon što se ulogiraju s AAI identitetom u sustav studomata. Također, ispitni rokovi dostupni su i kroz fakultetske mrežne stranice također nakon logiranja AAI identitetom. Na dijelu mrežene stranice koji se odnosi na pojedini predmet prikazan je popis ispitnih rokova.



BIOLOŠKA KINANTROPOLOGIJA (120959)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić	
kancelarija		144	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		maroje.soric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658613	
nastavnica		prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković	
kancelarija		183	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marjeta.misigoj-durakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658744	
vanjski suradnik		Ante Jakelić, dr.med	
e-mail		ante.jakelic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		prof. dr. sc. Zijad Duraković	
e-mail		zijad.durakovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		dr. sc. Ivan Škoro	
e-mail		ivan.skoro@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		prim. Mandica Vidović, dr. med.	
e-mail		mandica.vidovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	IV. – ljetni	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	odslušana nastava iz Funkcionalne anatomije i Fiziologije sporta i vježbanja	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (V) predionica P8		
način izvođenja nastave	60 sati = 45P + 15V + samostalni zadaci + seminari i radionice	očekivani broj studenata na predmetu	160 – 180
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je stjecanje spoznaja o somatskim i funkcionalnim promjenama koje se zbivaju tijekom rasta i sazrijevanja djece, spolnom dimorfizmu u prostoru bioloških svojstava i karakteristika relevantnih za sportsku uspješnost te o fenomenu starenja. Studenti stječu i temeljne spoznaje o istraživanjima o veličini udjela genetskih čimbenika u ukupnoj fenotipskoj varijabilnosti kontinuiranih kvantitativnih bioloških svojstava važnih za uspjeh u pojedinim sportovima odnosno sportskim disciplinama. Nadalje, cilj je predmeta stjecanje vještine provedbe kinantropometrijskih postupaka i njihove primjene u praćenju rasta, analizi sastava tijela i konstitucije kao podloge za razumijevanje promjena tijekom rasta i sazrijevanja djece i adolescenata te za razumijevanje utjecaja različitih čimbenika na rast, sazrijevanje i razvoj, kao i na promjene koje se zbivaju starenjem, posebno s obzirom na razinu tjelesne aktivnost, sport i vježbanje.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Izvođenje morfoloških kinantropometrijskih mjerenja i njihova upotreba u procjeni sastava uhranjenosti i sastava tijela; - razumijevanje normalnog procesa rasta i razvoja; - procjena razlika u sazrijevanju djece te posljedičnih razlika u sposobnostima vezanim uz tjelesnu aktivnost i vježbanje;		



	- planiranje i programiranje kinezioloških programa; - evaluacija trenažnih procesa za djecu i mlade; - evaluacija programa rekreativnog vježbanja i fitness-programa za odrasle osobe i osobe starije životne dobi.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - izmjeriti 50 morfoloških kinantropometrijskih mjera; - izračunati sastav tijela metodom mjerenja kožnih nabora; - procijeniti status uhranjenosti putem različitih morfoloških mjera i indeksa; - razumjeti dinamiku normalnog rasta i razvoja djece; - uočiti razliku između kronološke i biološke dobi djeteta; - razumjeti proces starenja i njegov utjecaj na sposobnosti vezane uz tjelesnu aktivnost i vježbanje; - razumjeti razlike među spolovima; - razumjeti osnove genetike i nasljednost pojedinih bioloških karakteristika.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe: 1. Uvod. Antropologija – definicija, principi i ciljevi istraživanja. (2P) 2. Morfološka kinantropometrija – definicija i svrha (2P) 3. Postupak mjerenja u morfološkoj kinantropometriji (2P+2V) 4. Mjerenje longitudinalnih dimenzija tijela (2V) 5. Mjerenje transverzalnih dimenzija tijela (2V) 6. Mjerenje cirkularnih dimenzija tijela (2V) 7. Mjerenje kožnih nabora (2V) 8. Modeli sastava tijela (2P+1V) 9. Metode za procjenu sastava tijela (2P+2V) 10. Konstitucija – povijest istraživanja i metode procjene (2P+2V) 11. Čimbenici uobličavanja konstitucije (2P) 12. Varijabilnost humanog somatotipa: somatotip sportaša (2P) 13. Definicije rasta, sazrijevanja i razvoja (2P) 14. Metode praćenja rasta. Opća krivulja rasta. (2P) 15. Čimbenici koji utječu na rast i sazrijevanje (2P) 16. Sekularni trend (2P) 17. Biološko sazrijevanje (2P) 18. Razdoblje pubertet i adolescencije (2P) 19. Metode određivanja fiziološke dobi (2P) 20. Spolni dimorfizam u prostoru morfoloških karakteristika tijela (2P) 21. Spolni dimorfizam u građi i sastavu tijela (2P) 22. Spolni dimorfizam u prostoru kardio-respiratornih sposobnosti (2P) 23. Definicije i teorije starenja (2P) 24. Promjene fizioloških karakteristika tijekom starenja (2P) 25. Kronične bolesti – povećanje učestalosti tijekom starenja (1P) 26. Važnost tjelesne aktivnosti za održanje funkcionalnih sposobnosti u starosti (2P) 27. Genetička istraživanja bioloških svojstava povezanih sa tjelesnom aktivnosti (2P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje individualnih problemskih zadataka.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	kolokvij (pismeni ispit)	45%	2
	usmeni ispit	45%	2	ukupno	4.5 ECTS	
Obvezna literatura	1. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					



Dopunska literatura	1. Malina, R., Bouchard, C., Bar-Or, O. (ur.) (2004). Physical Activity, Growth, Maturation and Physical Activity. 2nd Edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 2. Heyward, V. H., Wagner, D. R. (2004). Applied Body Composition Assessment. 2nd Edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 3. Wilmore, I. K., Costill, D.L. (2008). Physiology of Sport and Exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. (Odabrana poglavlja)
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



HRVANJE (120962)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Mario Baić	
kancelarija		136	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		mario.baic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658736	
suradnik		dr. sc. Damir Pekas	
kancelarija		41	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.00	
e-mail		damir.pekas@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		Nikola Starčević, mag. cin.	
e-mail		nikola.starcevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Tomislav Mičuda mag.cin.	
e-mail		tomislav.micuda@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		dr. sc. Kristijan Slačanac, predavač	
e-mail		kristijan.slacanac@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	IV. – ljetni	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema posebnih preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana A (V) dvorana A		
način izvođenja nastave	60 sati = 12P + 24S + 24V	očekivani broj studenata na predmetu	200 - 220
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o strukturama kretanja i metodama poučavanja olimpijskih načina hrvanja te njihova primjena u edukaciji, rekreaciji, sportu te vojsci i policiji. Od posebnih znanja posebno se izdvaja značaj utjecaja hrvanja na antropološki status vježbača te primjena cijelog niza specifičnih hrvackih vježbi (padova, vježbi mosta te vježbi u parovima) koje su vrijedna dopuna u drugim sportovima.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja o značaju i karakteristikama različitih načina hrvanja (klasični i slobodni način hrvanja, te hrvanje grappling načinom). Posebno će steći teorijska i praktična znanja potrebna za provođenje nastavnih tema iz borilačkih vježbi i struktura predviđenih planom i programom TZK u osnovnim, srednjim školama i fakultetima. Osim razumijevanja teorijskih osnova sposobni su demonstrirati elemente tehnike i methodske vježbe za učenje određenih složenijih tehničkih elemenata iz hrvanja čija je primjena velika u vojsci, policiji i zaštitarskim službama. Također, studenti će biti sposobni primjenjivati specifične hrvacke vježbe (padove, vježbe mosta te vježbe u paru) kao dopunu u kondicijskoj pripremi drugih sportova, razumjeti ulogu i značaj hrvanja u utjecaju na antropološki status subjekata te organizirati školska natjecanja i voditi ekipe na međuškolska i sveučilišna natjecanja iz hrvanja.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti stječu znanja o osnovnim značajkama i osobitostima polistrukturne acikličke aktivnosti hrvanja. - Studenti će biti u stanju razumjeti utjecaj bavljenja hrvanjem na antropološki status pojedinca. - Studenti će ovladati specifičnim metodskim postupcima koji se primjenjuju u hrvanju.		



	- Studenti će steći znanja o transferu specifičnih hrvačkih sadržaja u obuku vojske, policije i zaštitarskih službi. - Studenti će se upoznati i razumjeti biomehaničke zakonitosti primjene odnosno izvođenja hrvačkih tehnika u stojećem i parternom položaju iz klasičnog načina hrvanja. - Studenti će se upoznati i razumjeti biomehaničke zakonitosti primjene odnosno izvođenja hrvačkih tehnika u stojećem i parternom položaju iz slobodnog i grappling načina hrvanja. - Studenti će ovladati specifičnim hrvačkim vježbama (padovima, vježbama mosta te vježbama u paru). - Studenti će znati organizirati natjecanja iz jednostavnijih oblika hrvanja .
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka tema se obrađuje po dva nastavna sata) 1. Povijesni razvoj hrvanja u Hrvatskoj i svijetu 2. Kineziološka analiza hrvanja (sistematizacija i klasifikacija tehničkih elemenata u hrvanju; strukturalna analiza hrvanja u stojećem i parternom položaju; teorija taktike – načini taktičke pripreme tehnika; taktika vođenja borbe i taktika nastupa na natjecanjima; biomehanička analiza osnovnih borbenih položaja, osnovnih hrvačkih tehnika i hrvačkog „mosta“; kinematički, dinamički, elektromiografski, anatomske i energetske parametri i karakteristike hrvanja). 3. Antropološka analiza hrvanja (utjecaj antropoloških čimbenika na rezultate u hrvanju; jednadžbe specifikacije uspješnosti u hrvanju; antropometrijske, motoričke, funkcionalne, kognitivne, konativne i mikrosociološke značajke hrvanja; modelne karakteristike vrhunskih hrvača; utjecaj hrvanja kao kineziološkog operatora na razvoj antropoloških dimenzija s aspekta znanstvenih istraživanja izvršenih na djeci, studentima, vrhunskim hrvačima, te vojsci i policiji) 4. Pravila hrvanja. Metodika učenja tehnike hrvanja. Metodičke pripremne vježbe. Metodički postupci, čuvanje i asistencija kod učenja tehnike. Sredstva i metode učenja. 5. Kondicijska priprema u hrvanju. Primjena specifičnih hrvačkih vježbi (padova, vježbi mosta te vježbi u paru) kao dopuna u kondicijskoj pripremi drugih sportova, s aspekta njihove velike primjene u slabijim materijalnim uvjetima rada. 6. Korisnost hrvanja i programa hrvanja po Hrvatskom nacionalnom obrazovnom standardu (HNOS-u). Modificirani način hrvanja. Organizacija treninga i natjecanja iz jednostavnijih oblika hrvanja. Teorijsko praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V) <u>Klasični način hrvanja</u> 1. Upoznavanje studenata s pravilima rada u hrvačkoj dvorani. Poučavanje pada naprijed preko ramena, osnovnog borbenog položaja u parteru, osnovnih zahvata držanja u parteru s pripadajućim protuzahvatima. 2. Poučavanje prevrtanja obuhvatom ruku i protuzahvata prevlačenje unazad hvatom raznoimene ruke pod nadlakticu, ključa na vratu naprijed i protuzahvata prevlačenje unazad hvatom istoimene ruke pod nadlakticu, ključa na vratu niska varijanta – četiri koraka te ključa unazad hvatom za čelo 3. Poučavanje pada natrag i u stranu, prevrtanja hvatom unutrašnjeg polunelzona i vanjske ruke odozdo, polunelzona vanjskog i protuzahvata bacanja preko leđa hvatom istoimene ruke, dizanja ruke kvačenjem i protuzahvata dovođenja u parter preko ruke 4. Poučavanje okretanja obuhvatom ruke i trupa i protuzahvata prevlačenja preko leđa hvatom nadlaktice ili šake, okretanja obrnutim obuhvatom trupa – „niski rebur“ i protuzahvata prevlačenja kroz sjed hvatom za šake, dizanja iz partera (školska varijanta)



	5. Poučavanje osnovnih borbenih položaja u stojećem stavu, dovođenja preko ruke i protuzahvata dovođenje preko ruke, dovođenja poniranjem i protuzahvata bočnog bacanja obuhvatom ruke, svlačenje u parter te ramenskog bacanje s hvatom ruke kroz klek 6. Poučavanje ramenskog bacanja hvatom ruke i protuzahvata dovođenja preko ruke, bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek, bacanja s uvrtnjem švedski i protuzahvata obaranje kroz sjed (dolazak na leđa), te presavijanja u stranu obuhvatom ruke i trupa 7. Poučavanje bočnog bacanja hvatom glave i ruke i protuzahvata presavijanja u stranu obuhvatom trupa, obaranja hvatom ruke i trupa i protuzahvata bacanja s uvrtnjem švedski te dvoručnog salta i protuzahvata obaranja obuhvatom trupa <u>Slobodni način hrvanja</u> 1. Poučavanje osnovnih borbenih položaja u stojećem stavu, osnovnih ulaska i hvatova za noge, bacanja pretklonom – „avion“, obaranja hvatom natkoljenice i potkoljenice, obaranja hvatom vrata i noge, obaranja hvatom i kvačenjem raznoimene noge izvana 2. Poučavanje ramenskog bacanja hvatom istoimene noge i ruke (mlin), ramenskog bacanja hvatom glave i istoimene noge (mlin), bacanja podbijanjem hvatom noge i trupa te ramenskog bacanja blokadom istoimene noge 3. Poučavanje prevrtanja kvačenjem ruke nogom i protuzahvata prevlačenja preko leđa hvatom nadlaktice, prevrtanja obuhvatom glave i noge – „paket“, prevrtanja kvačenjem unutarnje noge i protuzahvata povlačenje za nogu i obaranje, prevrtanje obratnim obuhvatom vanjske natkoljenice i protuzahvata – „škarice“, prevrtanja križanjem nogu – „iranski križ“ <u>Grappling način hrvanja</u> 1. Poučavanje osnovnih borbenih položaja iz grapplinga u stojećem i parternom položaju, osnova gušenja i zahvata poluga (u zglobov lakti, ramena i šake) kao i obrana od istih. Poučavanje kombinacija iz klasičnog, slobodnog i grappling načina hrvanja. 2. Poučavanje jednostavnih oblika hrvanja (s posebnim naglaskom na modificirani način hrvanja) te organizacija natjecanja iz hrvanja <u>Napomena:</u> kroz pripremni dio navedenih teorijsko-praktičnih predavanja i vježbi, studenti i studentice poučavat će se i velikom broju specifičnih vježbi kojima obiluje hrvanje. Tu se posebno izdvajaju razne vježbe padova, hrvačkog mosta (prednji, stražnji, iz stojeće pozicije..), te specifičnih vježbi u paru (vučenja i potiskivanja partnera na različite načine, različiti načini nošenja partnera..), a što ima također svoju veliku primjenu u radu sa učenicima i studentima, sportašima iz drugih sportova te sa vojskom i policijom.					
Obveze studenata	Prisustvovanje nastavi je obavezno i o tome se vodi evidencija. Studenti kategorizirani kao vrhunski sportaši imaju pravo na više izostanaka u skladu s odlukom Fakultetskog vijeća. Studenti su obavezni voditi bilješke s teoretsko praktičnih predavanja, teoretskih predavanja i vježbi.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	kolokvij	10%	0.5
	pismeni ispit	20%	1	praktični ispit	40%	2
	usmeni ispit	20%	1	ukupno	5.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. 2. Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina. 3. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.					
Dopunska literatura	1. Baić, M. (2006). Razlike između vrhunskih poljskih i hrvatskih hrvača različitih stilova, dobi i težinskih skupina u prostoru varijabli za procjenu kondicijske pripremljenosti. (Doktorska disertacija), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Marić, J., Baić, M., Aračić, M. (2003). Kondicijska priprema hrvača. u: Milanović, D., Jukić, I. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema					



	sportaša“ <u sklopu> 12. zagrebačkog sajma sporta i nautike, Zagreb. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez, 339-346. 3. Kraemer, W. J., Fry, A. C., Rubin, M. R., McBride, T. T., Gordon, S. E., Koziris, L. P., Lynch, J. M., Volek, J. S., Meuffels, D. E., Newton, R. U., Fleck, S. J. (2001). Physiological and Performance Responses to Tournament Wrestling. Med. Sci. Sports. Exerc., 33 (8): 1367-1378. 4. Marić, J., Cvetković, Č., Kuleš, B., Jerković, S., Lucić, J., Aračić, M. (1997). Značaj hrvackog mosta u nastavi hrvanja studenata fizičke kulture. u: Milanović, D. (ur.) Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije „Kineziologija – sadašnjost i budućnost“, Dubrovnik, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, 122-124. 5. Međunarodna hrvacka pravila. (2010). Zagreb: Hrvatski hrvacki savez. (prijevod s francuskog)
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



MOTORIČKA KONTROLA (120963)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Pavle Mikulić	
kancelarija		107	
konzultacije		Srijeda u 12 sati uz obaveznu prethodnu najavu putem e-pošte	
e-mail		pavle.mikulic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658673	
nastavnik		prof. dr. sc. Goran Marković	
kancelarija		107	
konzultacije		Utorkom u 9 sati uz obaveznu prethodnu najavu putem e-pošte	
e-mail		goran.markovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658673	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obavezan
semestar	IV. – ljetni	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) predavaonica (V) laboratorij		
način izvođenja nastave	60 sati = 24P + 24S + 12V (laboratorij)	očekivani broj studenata na predmetu	185 - 200
ciljevi predmeta	Primijeniti temeljne neurofiziološke i mehaničke principe i koncepte u svrhu izučavanja i razumijevanja ljudskog pokreta, tjelesnog držanja i lokomocije. Predstaviti temeljne koncepte i teorije motoričke kontrole. Predstaviti teorijske i praktične osnove razvoja i prilagodbe fundamentalnih motoričkih vještina i obrazaca pokreta čovjeka. Predstaviti temeljna znanja i vještine vezane uz eksperimentalno proučavanje kontrole ljudskog pokreta.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja, pretraživanja literature i rješavanja problema. - Sposobnost procjene i razvoja motoričke vještine i motoričke izvedbe zdravih osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti. - Sposobnost integriranja spoznaja iz funkcionalne anatomije, fiziologije sporta i vježbanja, biomehanike i motoričke kontrole te njihova uspješna primjena u praktičnom radu u primijenjenim područjima kineziologije.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - razumjeti osnovnu logiku organizacije i funkcioniranja živčanog sustava u kontekstu kontrole svrsishodnih ljudskih pokreta, tjelesnog držanja i lokomocije; - razumjeti ulogu i značaj motoričke kontrole u izvedbi ljudskih pokreta i lokomocije u područjima primijenjene kineziologije; - razumjeti temeljna razvojna obilježja čovjekove motoričke kontrole i njihovu primjenjivost u kineziološkoj praksi; - razumjeti temeljne principe prilagodbe čovjekove motoričke kontrole na akutne i kronične podražaje (bol, umor, tjelesno vježbanje); - kreirati jednostavne eksperimente u svrhu rješavanja tipičnih istraživačkih problema iz područja motoričke kontrole.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari, vježbe: 1. Organizacija živčanog sustava – neuron, SŽS, PŽS (2P+2S) 2. Osjetni sustavi – vizualni i vestibularni sustav (2P+2S) 3. Osjetni sustavi – kinestetički sustav (2P+2S) 4. Jednoglobni sustav – mišić, motorička jedinica, mišićna mehanika (2P+2S) 5. Višezglobni sustav – lokomotorni aparat, smještaj i dizajn mišića (2P+2S) 6. Pokret – spinalni refleksi, automatski odgovori; <i>Kolokvij</i> (2P+2S)		



	7. Pokret – stav, ravnoteža i lokomocija (2P+2S) 8. Pokret – stav, ravnoteža i lokomocija. (2V) 9. Pokret – spinalni refleksi, automatski odgovori. (2V) 10. Pokret – voljna akcija, balistički pokreti (2P+2S) 11. Motorička kontrola, teorije, kontrolni sustavi otvorene i zatvorene petlje (2P+2S) 12. Motoričke vještine i obrasci pokreta (2P+2S) 13. Pokret – voljna akcija, balistički pokreti. (2V) 14. Motoričke vještine i obrasci pokreta. (2V) 15. Motorički razvoj (2P+2S) 16. Promjene u motoričkoj kontroli – bol, ozljeda, umor, trening (2P+2S) 17. Motorički razvoj. (2V) 18. Promjene u motoričkoj kontroli – bol, ozljeda, umor, trening; <i>Kolokviji</i> (2V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	22%	1	kolokviji	33%	1.5
	pismeni ispit	45%	2	ukupno	4.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Mikulić, P., Marković, G. (2022). Odabrana poglavlja iz motoričke kontrole. Interna skripta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Mikulić, P., Marković, G. (2022). Vježbe iz motoričke kontrole. Interna skripta - dodatak. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	1. Latash, M. L. (2008). Neurophysiological Basis of Movement. Champaign, IL: Human Kinetics.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



NOGOMET (121003)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
nastavnica		doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
vanjski suradnik		Mihael Mindek, mag.cin.	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Marko Matušinski	
e-mail		marko.matusinskij@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	IV. – ljetni	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana B (V) dvorana B		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	190 - 210
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je pripremiti i osposobiti/školovati studenta za izvođenje nastavnih jedinica iz nogometa u nastavi TZK u osnovnoj i srednjoj školi i dijelom na visokoškolskim institucijama. Cilj je upoznati studente s poviješću, pravilima i organizacijom nogometnih natjecanja, tehnikom, metodikom poučavanja i osnovama taktike nogometne igre.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primjenjivati znanja u osnovnoškolskom, srednjoškolskom i visokoškolskom sustavu obrazovanja u okviru nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, prepoznati i kritički promišljati o prednostima i nedostacima primjene nogometnih sadržaja u odnosu na ostale kineziološke aktivnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju nogometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o nogometnoj tehnici, metodici poučavanja i o osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (P) 1. Povijesni razvoj nogometa (2P) 2. Pravila nogometne igre (2P) 3. Kineziološka i strukturalna analiza nogometa (2P) 4. Elementarna tehnika nogometaša (3P) 5. Metodika obučavanja elementarne tehnike (2P) 6. Taktika nogometne igre u fazi napada (2P) 7. Taktika nogometne igre u fazi obrane (2P) Teorijsko praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V) 8. Tehnika kretanja igrača bez lopte (osnovno kretanje, start i startno ubrzanje, maksimalna brzina kretanja)		



	9. Tehnika kretanja igrača bez lopte (promjene pravca kretanja, odrazi, skokovi i doskoci, aritmična kretanja) 10. Vođenja lopte (pravocrtna vođenja u osnovnom tempu kretanja – različiti dijelovi stopala) 11. Vođenja lopte (krivocrtna vođenja promjenjivim tempom kretanja – različiti dijelovi stopala) 12. Udarci po lopti nogom 13. Udarci po lopti glavom 14. Primanje lopte (na principu amortizacije i nakon odbijanja lopte od podloge) 15. Prijenos lopte 16. Oduzimanja lopte 17. Varke u igri (driblinzi i fintiranja) 18. Ubacivanje lopte u igru rukama (tehnika auta) 19. Tehnika vratara (bez lopte i s loptom) 20. Igra u različitim brojčanim odnosima – mali nogomet (4:4, 5:4, 5:5, 6:5, 6:6) 21. Taktika igre u fazi napada i obrane – veliki nogomet (11:11) 22. Natjecanje po grupama					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	aktivnost na nastavi	9%	0.5	kolokvij	16%	1
	pismeni ispit	9%	0.5	praktični ispit	33%	2
	usmeni ispit	33%	2	ukupno	6 ECTS	
Obvezna literatura	1. Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri. Zagreb: Kineziološki fakultet. Doktorska disertacija. 2. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez. 3. Pravila nogometne igre (2018). Zagreb: Hrvatski nogometni savez. 4. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet - integralni kondicijski trening. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske. 5. Priručnik za nogometne trenere (2008). UEFA A. Zagreb: Nogometna akademija Hrvatskoga nogometnog saveza. 6. Nogometni leksikon (2004). Zagreb: Leksikografski zavod Miroslav Krleža.					
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



PSIHOLOGIJA SPORTA I TJELESNOG VJEŽBANJA (120979)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Renata Barić	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		renata.baric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658742	
asistent		Vedran Jakobek, mag. psih.	
kancelarija		137	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		vedran.jakobek@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658737	
vanjska suradnica		Katarina Kamber, mag. psih.	
e-mail		katarina.kamber@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Barbara Bunoza, mag. psih.	
e-mail		barbara.bunoza@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	IV. - ljetni	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	odslušana nastava iz predmeta Elementi psihologije.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (V) predavaonica P5		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + seminari i radionice + mješovito e-učenje + ostalo	očekivani broj studenata na predmetu	180 - 200
ciljevi predmeta	Studenti će se detaljno upoznati sa suvremenim teorijama i konstruktima iz područja psihologije sporta i tjelesnog vježbanja. Upoznat će se s pozitivnim i negativnim utjecajima tjelesnog vježbanja i sporta na psihološki razvoj, psihološke karakteristike i kvalitetu života. Upoznat će se s modelima promjene ponašanja vježbača. Naučit će kakav utjecaj različiti psihički procesi (npr. koncentracija, donošenje odluka, emocije) imaju na sportsku izvedbu te na koji način treneri/kineziolozi mogu djelovati u toj domeni kako bi sportska izvedba bila optimalna. Naučit će kako ličnost i različite situacijske varijable (trener, sportsko okruženje i sl.) mogu djelovati na motivaciju, anksioznost, agresivnost i grupne procese u sportu. Steći će osnovna znanja o specifičnostima sporta i vježbanja djece i mladih, naučit će načine pomoću kojih trener/učitelj može pozitivno djelovati na samopouzdanje, samopoštovanje i razvoj socijalnih vještina kroz sport. Studenti će naučiti prepoznati, analizirati i razlikovati potrebe sportaša i vježbača, kao i probleme i izazove psihološke prirode pred kojima se kineziolog može naći u svom poslu te će usvojiti učinkovite načine odgovaranja i nošenja s istima što će biti provjeravano i evidentirano kroz kvizove, kolokvije, domaće zadaće, radionice i analize slučajeva te pismeni ispit.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- studenti će razumjeti kako psihološki faktori djeluju na odabir sporta i tjelesnog vježbanja, tj. na usvajanje aktivnog životnog stila te njegovu povezanost s psihološkim i tjelesnim zdravljem te kvalitetom života; - studenti će naučiti kako psihološki faktori djeluju na sportsku izvedbu i sportski rezultat; - prepoznat će i razumjeti različite aspekte individualnog razvoja kroz sport i tjelesno vježbanje;		



	- studenti će usvojiti određena ponašanja i postupke usklađene s principima djelovanja socio-emocionalnih varijabli (rukovođenje, grupni procesi, anksioznost, agresivnost, pažnja, motivacija...) na sportsku izvedbu koje će moći primijeniti u sportskom okruženju, u procesu učenja i usvajanja motoričkih znanja/vještina te na natjecanju.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- studenti će usvojiti osnovna konceptualna znanja o suvremenim teorijama iz područja psihologije sporta i tjelesnog vježbanja, naučit će definirati i razlikovati njihove konstrukte te razumjeti doprinos psihologije i ulogu psihološke struke u području sporta i tjelesnog vježbanja; - razumjet će mehanizme koji leže u pozadini psihološke dobrobiti vježbanja, upoznat će se s rezultatima suvremenih studija iz područja vježbanja i kvalitete života i praktičnim preporukama koje iz njih proizlaze; - naučit će osnovne obrasce ponašanja i komunikacije s ciljem podizanja osjećaja kompetentnosti, a time i zadovoljstva, samopoštovanja i motivacije učenika, vježbača i sportaša; - usvojiti će strategije uspješnog rukovođenja i oblikovanja pozitivne motivacijske klime na nastavi TZK, u rekreaciji i sportskoj ekipi; - razlikovat će i naučiti prepoznati osnovne motivacijske obrasce, kao i psihološke principe postavljanja ciljeva; - razumjet će važnost kognitivnih procesa u sportu (pažnja, pamćenje) i njihovu povezanost sa sportskom izvedbom; - naučit će prepoznati znakove povišene pobuđenosti i treme u sportu, te će usvojiti neke bihevioralne tehnike za smanjenje tih simptoma; - upoznat će se s negativnim učincima i pojavama unutar sporta i vježbanja te štetnim i nepoželjnim obrascima socijalnih odnosa, ponašanja i doživljavanja sporta i vlastite uloge u sportskom okruženju; - razvijati će kritičko mišljenje i unaprjeđivati sposobnost prepoznavanja i rješavanja problemskih situacija u sportu i vježbanju na temelju niza praktičnih vježbi; - razvijati će senzibilitet za prepoznavanje različitih potreba djece, sportaša i vježbača u skladu s njihovim razvojno-psihološkim karakteristikama, osvijestiti će važnost poticanja i njegovanja osjećaja kompetentnosti na svim razinama kao osnovnog preduvjeta intrinzične motivacije i zadovoljstva sobom i sportskim okruženjem te će dobiti neke praktične preporuke kako to realizirati u praksi.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Uvod: Psihologija sporta i vježbanja, psihologija u kineziološkoj edukaciji; uloga sportskog psihologa i psihološke pripreme u sportu (2P) (1) Obilježja primijenjene psihologije u sportu, vježbanju i edukaciji (debata) (2V) 2. Psihološke dobrobiti tjelesnog vježbanja (2P) (2) SITA – potrebe i pokretači tjelesnog vježbanja (2V) 3. Vježbanje i samopoimanje, samopoštovanje i samoeфикаsnost (2P) (3) Konstruktivna povratna informacija (pohvala vs. kritika) – utjecaj na samopoštovanje, osjećaj kompetentnosti i pozitivnu sliku o sebi (2V) 4. Tjelesno vježbanje i kvaliteta života (2P) (4) Karakteristike i izvedba treninga s ciljem pozitivnog djelovanja na psihološko zdravlje (2V) 5. Modeli promjene ponašanja (2P) (5) Motivacija za vježbanje ciljanih grupa sudionika – praktični primjeri modela promjene ponašanja (2V) 6. Pažnja u sportu (2P)



	(6) Pažnja i pobuđenost u sportu – prepoznavanje i prilagodba individualnog stila pažnje karakteristikama sporta, kako regulirati tjelesnu pobuđenost (2V) 7. Emocije i emocionalna kontrola u sportu (2P) (7) Utjecaj emocija i raspoloženja na sportsku izvedbu (POMS) – koju emociju trebam na terenu? (emocije: kognitivno-bihevioralni pristup: povezanost mišljenja, emocija i ponašanja; pozitivni i negativni utjecaj ugodnih i neugodnih emocija na sportsku izvedbu) (2V) 8. Motivacija u sportu i vježbanju (2P) 9. Ciljna orijentacija u sportu (2P) (8) Usmjerenost na učenje vs. usmjerenost na rezultat u sportu: motivacija; principi postavljanja ciljeva (perfekcionizam, kauzalne atribucije) (2V) 10. Psihologija grupe (4P) (9) Tko je dobar trener? (rukovođenje, kohezivnost, odnos trener-sportaš, motivacijska klima) (2V) 11. Ličnost i sport (4P) (10) Anksioznost (trema) u sportu (2V) (11) Agresivnost u sportu (2V) 12. Kognitivne sposobnosti u sportu (2P) (12) Procjena kognitivnog opterećenja sportske aktivnosti (2V) 13. Sport djece i mladih (2V) (13) Učenje socijalnih vještina kroz kineziološke aktivnosti (2V) (14) Tamna strana sporta (negativni aspekti sporta, hiperkompetitivnost, bullying, makjavelistički pristup, kažnjavanje, psihološko/emocionalno/tjelesno/seksualno zlostavljanje) (2V) (15) Analiza slučajeva i praktičnih primjera iz sporta tj. vježbanja. Završna diskusija i evaluacija nastave. (2V)					
Obveze studenata	Od studenata se očekuje redovito prisustvo i aktivno praćenje i sudjelovanje na nastavi: na predavanjima i vježbama i u svim oblicima nastavnog rada (radionice, diskusije, grupni zadaci, debate). Od studenata se očekuje kontinuirano svladavanje nastavnog gradiva što će se sustavno provjeravati kroz veći broj kraćih kvizova i kroz tri kolokvija. Studenti mogu, ako žele, sudjelovati u znanstvenom istraživanju za što će biti honorirani dodatnim bodovima.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	pismeni ispit	30%	1.25
	kolokvij	30%	1.25	aktivnost i rad na nastavi	10%	0.5
	usmeni ispit	20%	1	ukupno	4.5 ECTS	
Obvezna literatura	1. Horga, S. (2009). Psihologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet. 2. Cox, R.H. (2005). Psihologija sporta. Jastrebarsko: Naklada Slap. 3. Perspektivno se planira pisanje udžbenika Psihologija sporta i tjelesnog vježbanja kao osnovnog udžbenika za ovaj predmet (autori: Barić, R.)					
Dopunska literatura	1. Petz, B. (2005) Psihologijski rječnik. Jastrebarsko, Naklada Slap 2. Barić, R. (2010). Psihološki aspekti košarkaške igre – motivacija. u: Matković, B. (ur.) Antropološka analiza košarkaške igre. Zagreb: Kineziološki fakultet, 131-166. 3. Liukkonen, J. (2007) . Psychology for physical educators. New York: Human Kinetics. 4. Weinberg, R., Gould, D. (2007). Foundations of Sport and Exercise psychology, 4th Ed. New York: Human Kinetics.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



SPORTSKA GIMNASTIKA II (120982)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Željko Hraski	
kancelarija		174	
konzultacije		utorkom od 09.00 do 10.00 sati	
e-mail		zeljko.hraski@kif.unizg.hr	
telefon			
sunositelj		izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević	
kancelarija		178	
konzultacije		srijedom 12:30 do 13:30 i prema dogovoru mailom	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658178	
nastavnik		doc. dr. sc. Marijo Možnik	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marijo.moznik@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
nastavnica		doc. dr. sc. Lucija Milčić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lucija.milcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
vanjski suradnik		mr. sc. Ratko Vuković, pred.	
e-mail		ratko.vukovic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Aida Badić, pred.	
e-mail		aida.badic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Marko Brez, pred.	
e-mail		marko.brez@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Tomislav Cug, pred.	
e-mail		tomislav.cug@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	IV. – ljetni	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	odslušan predmet Sportska gimnastika 1 (dobiven potpis o urednom pohađanju nastave).	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana F (V) dvorana F		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	190 - 210
ciljevi predmeta	- Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o primjeni sadržaja sportske gimnastike u različitim školskim i rekreativnim programima. - Usvojiti znanja o realizaciji sadržaja iz muške sportske gimnastike koja su predviđena programom tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi, kao i o utjecaju primjene tih sadržaja na transformaciju motoričkog statusa učenika.		



	- Usvojiti znanja o kriterijima ocjenjivanja u svrhu objektivne procjene poznavanja sadržaja iz sportske gimnastike u osnovnim i srednjim školama. - Usvojiti znanja o primjeni sadržaja iz sportske gimnastike u trenažnom procesu drugih sportova. - Usvojiti znanja o načinima dijagnosticiranja i analizi stanja usvojenosti gimnastičkih sadržaja. - Usvojiti znanja o osnovama sportske gimnastike kao natjecateljskog sporta, trenažnom procesu, organizaciji i vrstama gimnastičkih natjecanja te o načinu suđenja na njima.
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Na razini programa studenti će se osposobiti za: - kompetentniju realizaciju odgojno obrazovnih ciljeva u školstvu, - kvalitetnije provođenje školskog programa nastave tjelesne i zdravstvene kulture.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Na razini predmeta studenti će se osposobiti za: - planiranje i realizaciju gimnastičkih sadržaja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi; - provedbu objektivne procjene (ocjenjivanja) poznavanja sadržaja iz sportske gimnastike u osnovnim i srednjim školama, kao i o različitim načinima dijagnosticiranja stanja usvojenosti gimnastičkih sadržaja; - pripremu učenika za školska gimnastička natjecanja; - organizaciju školskih gimnastičkih natjecanja; - planiranje i realizaciju gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u trenažnom procesu drugih sportova; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u različitim programima vježbanja za osobe starije životne dobi; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u različitim programima osposobljavanja za specifična zanimanja (vojska, policija, zrakoplovstvo, vatrogasci, interventne jedinice, scenska umjetnost i sl.).
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Povijesno-razvojna analiza sportske gimnastike: razvoj gimnastičkih sprava. Evolucija tehnike na pojedinim disciplinama gimnastičkog višeboja. Razvoj sustava natjecanja. Sportska gimnastika u Hrvatskoj. Najznačajniji rezultati hrvatskih gimnastičarki i gimnastičara. (2P) 2. Strukturalna analiza gimnastičkih elemenata u muškoj sportskoj gimnastici: identifikacija tipičnih kretnih struktura i njihovih pojedinih faza: stavovi i izdržaji, koluti, kovrtljaji, njihovi, upori, naupori, velekovrtljaji, iskreti, izvlačenja, stojevi, premasi, premeti, prekopiti, leteći elementi, preskoci, naskoci i saskoci. (2P) 3. Biomehanički aspekti gibanja u sportskoj gimnastici: osnovni pojmovi i principi biomehaničke analize u sportskoj gimnastici. Biomehanika odraza, biomehanika elemenata s fazom leta. Metodologija biomehaničkih istraživanja u sportskoj gimnastici – upotreba sustava za kinematičke analize, obrada i interpretacija kinematičkih podataka. Primjeri biomehaničkih istraživanja u sportskoj gimnastici. (2P) 4. Funkcionalna analiza sportske gimnastike: karakteristike vježbanja na pojedinim muškim gimnastičkim disciplinama (tlo, konj s hvataljkama, karike, preskok, ruče, preča). Sistematizacija elemenata tehnike. (2P) 5. Metodičko oblikovanje nastavnog procesa – sredstva, metode, opterećenja, nastavna pomagala, organizacijski oblici, metodičke forme i distribucija sadržaja elemenata iz muškog dijela sadržaja programa nastave TZK u školama (2P) 6. Antropološka analiza: utjecaj antropoloških čimbenika na usvajanje građe iz sportske gimnastike. Transformacije antropoloških karakteristika pod utjecajem primjene sadržaja sportske gimnastike. Selekcija u sportskoj gimnastici. (2P)



	7. Kontrola efekata vježbanja. Dijagnostika stanja usvojenosti gimnastičkih sadržaja. (1P) 8. Oblici natjecanja. Natjecateljski programi. Suđenje na gimnastičkim natjecanjima. Modificirani oblici natjecanja i suđenja prilagođeni za školske gimnastičke programe. (2P) Teorijsko praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V) <i>Tehnika izvođenja, metodika obuke, greške u izvedbi, čuvanje i pomaganje, povezanost s ostalim gimnastičkim kretnim strukturama</i> 1. Osnovna i specifična priprema za mušku sportsku gimnastiku. Specifičnosti vježbanja na pojedinim gimnastičkim spravama muškog gimnastičkog višeboja. Specifični položaji na spravama u muškoj sportskoj gimnastici: vis prednji, vis uznijeto, vis stražnji, upor prednji, upor stražnji, upor jašući. Njih u visu prednjem na preči. Njih u upor i potporu na ručama. Njih u upor na konju s hvataljkama. 2. Odožni premasi iz upora prednjeg na konju s hvataljkama. Njih na karikama. Odbočka na preskoku. Saskok zanožno i saskok prednožno na ručama. Uzmah prednji na preči. 3. Odožni premasi iz upora stražnjeg na konju s hvataljkama. Njih u visu prednjem na karikama. Zanoška na preskoku. Upor prednjim na ručama. Saskoci zgrčka i odbočka na preči. 4. Leteći kolut na parteru. Odožni premasi spojeno na konju s hvataljkama. Naupor vučenjem na karikama. Saskoci zanožno i prednožno s okretom na ručama; Kovrtljaj jašući naprijed na preči. 5. Premet naprijed na parteru (MSG). Saskoci odožno i odbočno na konju s hvataljkama. Naupor prednjim na karikama. 6. Premasi odbočno naprijed i natrag na konju s hvataljkama. Prednoška odrazom s jedne noge na preskoku. Upor zanjihom podmetnim njihom na ručama. Kovrtljaj jašući natrag na preči. 7. Premet natrag na parteru. Saskoci zanožno i prednožno na konju s hvataljkama. Prekopit natrag raznožno na karikama. Naupor usklonno na preči. 8. Sklopka s lopatica na preskoku. Ramenski stoj i kolut naprijed pruženo na ručama. Naupor jašući na preči. 9. Vage zanoženjem, odoženjem i pretklonom i odoženjem. Kolo odožno na konju s hvataljkama. Naupor usklonno na karikama. Pojačavanje lulanja zgibom i podmetom. 10. Premet naprijed na preskoku. Upor sklopkom na ručama. Kovrtljaj naprijed iz upora prednjeg na preči. Saskok podmetom na preči. 11. Salto naprijed. Kolo prednožno na konju s hvataljkama. Iskret naprijed na karikama. Naupor usklonno naskokom u njih u visu sklonjenom na ručama. 12. Raznoška i zgrčka uzduž na preskoku. Naupor usklonno naskokom u njih u visu uznijetom na ručama. Naupor zanjihom i uzmah stražnji na preči. 13. Salto natrag. Škare na konju s hvataljkama. Kovrtljaj naprijed iz prednosa na karikama. Naupor podmetom do potpora na ručama. 14. Naupor zanjihom podmetnim njihom i iskret natrag u saskok na karikama. Kovrtljaj natrag iz njha u potporu na ručama. Kovrtljaji naprijed i natrag iz upora stražnjeg na preči. 15. Sastavi slobodnih vježbi na parteru, konju s hvataljkama, karikama, preskoku, ručama i preči.					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje na TP predavanjima i vježbama. Individualna i grupna priprema prezentacije novih vještina savladanih tijekom slušanja predmeta					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	1	kolokvij	30%	1.5
	praktični ispit	10%	0.5	usmeni ispit	40%	2
	ukupno				5.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Hraski, Ž. (2016). Elementi na tlu. Preuzeto s mreže 10.10.2023.: https://www.kif.unizg.hr/predmet/spogim2. 2. Hraski, Ž. (2023). Sportska gimnastika II. Multimedijski sustavi (Moodle). Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb					
Dopunska literatura	1. Živčić Marković, K., Krističević, T. (2016). Osnove sportske gimnastike. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					



	2. Ministarstvo znanosti obrazovanja i sporta (2006). Plan i program za osnovnu školu, Tjelesna i zdravstvena kultura, str. 321-335. Preuzeto 16.10.2020. s https://www.azoo.hr/images/AZOO/Ravnatelj/RM/Nastavni_plan_i_program_za_osnovnu_skolu_-_MZOS_2006_.pdf 3. Čuk, I., Bolković, T., Jakše, B., Bučar Pajek, M., & Bricelj, A. (2014). Športna gimnastika z ritmično izraznostjo. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani. 4. FIG (2022) Pravilnik o ocjenjivanju u muškoj sportskoj gimnastici (Code of Points). Preuzeto 10.10.2023. s https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_%202022-2024%20MAG%20CoP.pdf 5. Hraski, Ž. (2023). Promjene u horizontalnoj i vertikalnoj komponenti linearne količine gibanja u izvedbi različitih vrsta salta natrag// Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša 2023/ Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu / Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 2023. str. 26-29.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 3. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE

KOORDINATOR 3. GODINE

ZLATAN BILIĆ, mag.cin.	
kancelarija	41
konzultacije	prema dogovoru putem e-maila
e-mail	zlatan.bilic@kif.unizg.hr
telefon	385136583757

V. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
125109	Kineziološka rekreacija	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	45		30	6.5
162565	Metodika poučavanja plivanja	izv. prof. dr. sc. Dajana Zoretić	9	18	18	3.5
123599	Ples	izv. prof. dr. dr. sc. Jadranka Vlašić	15	30	30	6.0
31096	Skijanje	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15	30	30	6.0
123601	Teorija treninga	prof. dr. sc. Igor Jukić	45	14	16	6.5
UKUPNO			129	92	124	28.5

IZBORNI PREDMETI V. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123644	Akrobatika	prof. dr. sc. Željko Hraski	6	12	12	2.0
123649	Djeca u sportu	prof. dr. sc. Renata Barić	18	2	10	2.0
260823	Informatička tehnologija u kineziologiji	prof. dr.sc. Dražan Dizdar	30			2.0
31127	Kultura javnog govorenja	doc. dr. sc. Diana Tomić	15	15		2.0
123654	Pilates	izv. prof. dr. sc. Josipa Radaš	6	12	12	2.0
31225	Sport u europskim državama	izv. prof. dr.sc. Zrinko Čustonja	15	15		2.0
studenti u ovom semestru upisuju 1 izborni predmet			2 ECTS			

Ispitni rokovi

Ispitni rokovi uneseni su i objavljeni u Studomatu te su dostupni studentima nakon što se ulogiraju s AAI identitetom u sustav studomata. Također, ispitni rokovi dostupni su i kroz fakultetske mrežne stranice također nakon logiranja AAI identitetom. Na dijelu mrežne stranice koji se odnosi na pojedini predmet prikazan je popis ispitnih rokova.



KINEZIOLOŠKA REKREACIJA (125109)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	
kancelarija		117	
konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30	
e-mail		danijel.jurakic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658720	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja - Petković	
kancelarija		119	
konzultacije		četvrtkom od 12.30 do 13.30 ili prema dogovoru e-mailom	
e-mail		drena.trkulja-petkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658719	
vanjska suradnica		Tena Matolić, mag.cin.	
e-mail		tena.matolic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		dr. sc. Petra Jurić	
e-mail		petra.juric@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		dr. sc. Vlatka Werthhheimer	
e-mail		vlatka.wetrhheimer@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Mirna Trška, mag. cin.	
e-mail		mirna.trska@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Martin Andrijašević, mag.cin.	
e-mail		martin.andrijasevic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		dr.sc Sanja Ćurković	
e-mail		Sanja.curkovic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Valentina Novosel, mag.cin.	
e-mail		valentina.novosel@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Andrija Mikša, mag.cin.	
e-mail		andrija.miksa@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	6.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) kontaktnom nastavom u predavaonici i trim kabinetu		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	180 – 190
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta osposobljavanje studenata u različitim društvenim i gospodarskim područjima i uvjetima za sustavno postavljanje temeljnih kriterija primjene različitih vrsta programa kineziološke rekreacije. Jedan od ciljeva je i osposobljavanje za organizaciju i upravljanje rada na različitim razinama za različite potrebe i ciljeve. Studenti stječu znanja o slijedu postupaka i svim sastavnicama i načelima bitnim za primjenu i realizaciju pojedinih programa kineziološke rekreacije. Osim temeljnih znanja, studenti stječu specifične kompetencije koje se odnose na kreaciju i realizaciju transformacijskih i drugih općih i specifičnih programa kineziološke rekreacije.		
Ishodi učenja na razini programa	Organizacija stručnog rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem edukacije te zaštite i unapređenja zdravlja.		



kojima predmet pridonosi	Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - integrirati temeljna znanja iz kineziologije i praktično ih primijeniti; - primijeniti metode koncepta upravljanje ponude za različite potrebe (turizam, slobodno vrijeme); - analizirati i prepoznati kriterije za implementaciju programa u praksi; - pratiti dinamiku promjena u struci i prilagođavati se tržištu; - raditi u timu u postupku oblikovanja planova i programa; - prezentirati različite projekte vezane za kineziološku rekreaciju; - koristiti suvremenu tehnologiju u praksi.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Opći pojmovi i podjela kineziološke rekreacije prema područjima, interdisciplinarnost i pozicioniranje kineziološke rekreacije u odnosu na kineziologiju i ostala znanstvena područja (2P) 2. Definicije i podjela rekreacije, sportske rekreacije, kineziološke rekreacije (2P) 3. Načela kineziološke rekreacije (2P+2V) 4. Ciljevi i funkcije kineziološke rekreacije (2P+2V) 5. Programi i sadržaji kineziološke rekreacije i njihova podjela prema vrsti i namjeni (2P+1V) 6. Kineziološka rekreacija u funkciji unapređenja radnih i profesionalnih sposobnosti (2P+1V) 7. Obilježja rada, umora, odmora i oporavka (modeli tjelesnog vježbanja za potrebe djelatnika) (2P+2V) 8. Sistematizacija kineziološke rekreacije u slobodnom vremenu, prema strukturi sudionika, mjestu, vremenu, načinu provedbe i ciljevima (2P+2V) 9. Planiranje i programiranje kineziološke rekreacije prema ciljevima (2P+2V) 10. Promjena antropoloških obilježja uslijed starenja i prilagodba odgovarajućih kinezioloških tretmana (2P+1V) 11. Preventivni programi sportske rekreacije (2P+2V) 12. Sportska rekreacija u turizmu (stanje u RH i svijetu, uloga i funkcije sportske rekreacije, modeli primjene) (2P+1V) 13. Zdravstveno preventivni programi sportske rekreacije u turizmu (medicinski programirani aktivni odmori) (2P+1V) 14. Suvremeni – aktualni selektivni programi u turizmu (lječilišni, klimatski, wellness, spa, team building, outdoors i dr.) (2P+1V) 15. Društveno-ekonomska uvjetovanost kineziološke rekreacije; menadžment i upravljačke strukture te mogućnosti razvoja kineziološke rekreacije u RH (2P+1V) 16. Negativni učinci modernog stila života (morbogeni činitelji) (2P+1V) 17. Hipokinezija (definicija, evolucijski osvrt, analiza sadašnjeg stanja, moguće solucije rješenja problema) (2P+2V) 18. Stres (pojmovno određenje, najčešći stresori, stres i tjelesna aktivnost, prevencija, stres menadžment) (2P+1V) 19. Prekomjerna tjelesna težina (uzroci, posljedice, značaj i mogućnosti tjelesne aktivnosti/sportske rekreacije u prevenciji, ublažavanju i/ili otklanjanju poteškoća) (2P+2V) 20. Tranzitivni oblici aktivnosti u sportskoj rekreaciji (definicija, struktura, značajke) (2P+1V) 21. Uloga i značaj sportsko rekreacijskih programa u prirodi (2P+2V) 22. Komplementarni programi sportske rekreacije (3P+2V)
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi



Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0.5	kolokvij	23%	1.5
	pismeni ispit	23%	1.5	seminarski rad	8%	0.5
	usmeni ispit	38%	2.5	ukupno	6.5 ECTS	
Obvezna literatura	1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Bartoluci, M. i sur. (2004). Menadžment u sportu i turizmu. Zagreb: Kineziološki fakultet, Ekonomski fakultet. 3. Jurakić, D., Andrijašević, M. (2021) Skripta - Odabrana poglavlja iz kineziološke rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet.					
Dopunska literatura	1. Andrijašević, M. (2000). Rekreacijom do zdravlja i ljepote. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Andrijašević, M., Jurakić, D (ur) (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Zagreb: Kineziološki fakultet. 3. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet. 4. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R. W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies. 5. Andrijašević, M., Bartoluci, M., Cetinski, V., Čepelak, R., Fox, J., Ivanišević, G., Jadrešić, V., Keros, P., Peršić, M., Ravkin, R. (1999). Animacija u hotelijersko-turističkoj ponudi. Opatija: Hrvatska udruga hotelijera i restoratera, Vološćansko grafičko poduzeće.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



METODIKA POUČAVANJA PLIVANJA (162565)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Dajana Zoretić	
kancelarija		122	
konzultacije		četvrtkom od 11.30 do 12.30 ili prema dogovoru mailom konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658639	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg	
kancelarija		177	
konzultacije		konzultacije konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		klara.siljeg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658777	
vanjski suradnik		Bartol Vukelić, mag. cin.	
e-mail		bartol.vukelic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Mihaela Kiš, mag.cin	
e-mail		miskis.kif@gmail.com	
vanjska suradnica		Iva Belčić, mag.cin.	
e-mail		iva.belcic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	znanje plivanja provjereno na razredbenom postupku	Bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) bazen Mladost, (V) bazen Mladost		
način izvođenja nastave	45 sati = 9P + 18S + 18V + terenska nastava + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	180 - 185
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja neplivača, metodama poučavanja osnovnih plivačkih tehnika, osnovnim postupcima pri spašavanju unesrećene osobe u vodi te njihovu primjenu u edukaciji, rekreaciji i sportu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti i studentice će steći potrebna teorijska i praktična znanja za provođenje nastavnih tema poduke neplivača i usavršavanja znanja plivanja djece školskog uzrasta predviđenih planom i programom TZK u osnovnim školama. Također će biti sposobni samostalno organizirati tečajeve poduke neplivača u okviru škole u prirodi, sportskim udrugama, plivačkim klubovima, fakultetima i u rekreaciji.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti hidromehaničke i hidrodinamičke osnove plivanja; - razumjeti metodičke principe podučavanja plivanja neplivača; - primijeniti metodičke postupke kod usavršavanja znanja plivanja; - primijeniti metodičke postupke kod poduke neplivača; - samostalno provoditi poduku neplivača; - razumjeti osnovne principe i postupke spašavanja unesrećenih u vodi; - pravovremeno reagirati pri nezgodama plivača i kupača u vodi.		
Sadržaj predmeta detaljno	Teorijska predavanja - Hidromehaničke i hidrodinamičke osnove plivanja (1P) - Specifičnosti poduke neplivača (2P) - Plan i program poduke neplivača (2P)		



razrađen prema satnici nastave	- Metodski postupak učenja osnovnih plivačkih tehnika (2P) - Pomoć unesrećenoj osobi u vodi (2P) Teorijsko praktična predavanja i vježbe na bazenu - Poduka neplivača – navikavanje na vodu (metodski postupak učenja osjećaj otpora vode, uranjanje glave u vodu, gledanje pod vodom)(1TPP) - Poduka neplivača – navikavanje na vodu (metodski postupak učenja disanja, plutanja, klizanja) (1TPP) - Igre u vodi (1TPP) - Metodski postupak učenja skoka na noge (1TPP) - Metodski postupak učenja skoka na glavu (1TPP) - Metodski postupak učenja kraul tehnike (noge, ruke, koordinacija) (3TPP) - Metodski postupak učenja leđne tehnike (noge, ruke, koordinacija) (3TPP) - Metodski postupak učenja prsne tehnike (noge, ruke, koordinacija) (3TPP) - Postupci spašavanja unesrećene osobe u vodi (2TPP) - Poučavanje tehnika spašavanja (spasilački skok, spasilačke tehnike plivanja, pomoć iznemoglom plivaču, spasilačka akcija, oslobađanje od zahvata) (3V) - Ogledni sat poduke neplivača mališana (Fredova metoda) (1TPP) - Ogledni sat poduke neplivača za djecu s posebnim potrebama (1TPP) - Poučavanje neplivača (provjeravanje početnog znanja plivanja, navikavanje na vodu, vježbe disanja, plutanja, klizanja, skokovi na noge, skokovi na glavu, metodski postupak učenja plivanja kraul tehnike, metodski postupak učenja plivanja leđne tehnike, metodski postupak učenja plivanja prsne tehnike, vježbe ronjenja, vježbe sigurnosti i snalažljivosti, završno provjeravanje naučenog znanja plivanja) (terenska nastava) (15V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivan rad na nastavi, aktivan rad na terenskoj nastavi.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	0.5	terenska nastava	14%	0.5
	pismeni ispit	36%	1.25	praktični ispit	36%	1.35
	ukupno				3.5 ECTS	
Obvezna literatura	1. Goran Leko (2008). Zakonitosti ponašanja tijela u vodi. Slobodni način plivanja – kraul. Zagreb: Promo fit d.o.o. Poglavlje 3 (str. 19-32). 2. Grčić-Zubčević, N. i D. Zoretić (2015). Poduka neplivača – recenzirani nastavni materijal. 3. Grčić-Zubčević i Marinović (2009). 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: izdanje autora. 4. Grčić-Zubčević ,N., D. Karaula (2017). Metodika učenja kraul, leđnog i prsnog načina plivanja u poduci neplivača. Nastavni materijal. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 5. Grčić-Zubčević, N. i D. Zoretić (2015). Spašavanje unesrećenih iz vode – recenzirani nastavni materijal. 6. Predavanja					
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



PLES (123599)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić	
kancelarija		169	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.30 sati	
e-mail		jadranka.vlasic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658769	
asistentica		Anja Topolovec, uni.mag.cin.	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		anja.topolovec@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		Alen Plevnik, mag. cin.	
e-mail		alen.plevnik@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Lea Burcar, mag. cin.	
e-mail		lea.burcar@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana H (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	175 – 180
ciljevi predmeta	Upoznati studente s pojavnim oblicima plesa, njegovim razvojem i aplikacijskim vrijednostima u području edukacije, rekreacije, kineziterapije i sporta. Ovladati teoretskim i motoričkim znanjima elemenata i koreografskih cjelina folklornog i društvenog plesa.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Poznavanje razvoja i pojava oblika plesa, podjele folklornog plesa prema etnokoreološkim odrednicama te metodičkih postupaka poduke, učenja i uvježbavanja pojedinih folklornih plesova uključujući strukturalnu i biomehaničku analizu. Podjela društvenih plesova, metodički postupci poduke, učenja i uvježbavanja pojedinih društvenih plesova uključujući strukturalnu i biomehaničku analizu. Znanja i vještine potrebne u realizaciji programskih sadržaja plesa u rekreaciji, kineziterapiji i sportu.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti ulogu plesnih struktura u edukaciji, rekreaciji, kineziterapiji i sportu; - primijeniti teoretska i motorička znanja u poduci pojedinih plesova; - izraditi vlastiti odabir pojedinih plesova koji pripadaju području života osoba koje podučavaju; - analizirati i prepoznati pogreške i nedostatke pri izvođenju pojedinih plesova.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska, teorijsko-praktična predavanja i vježbe 1. Interakcijski odnosi plesnog izražavanja i sredstava glazbenog izraza (ritam, tempo, zvuk, dinamika) (1P) 2. Razvoj plesa i njegovi pojavi oblici (2P) 3. Aplikacijske vrijednosti i prednosti plesa (edukacija, rekreacija, kineziterapija i sportsko stvaralaštvo) (2P) 4. Sistematizacija plesnih struktura (folklorni, društveni, suvremeni i sportski ples) (2P)		



	5. Etnokoreološke odrednice plesnih izraza (4P) 6. Strukturalna i biomehanička analiza bazičnih gibanja pojedinih plesnih izraza (2P) 7. Relevantnost motoričkih, morfoloških, funkcionalnih, kognitivnih, konativnih dimenzija čovjeka u procesu obuke i realizacije plesnih struktura (2P) 8. Interakcijski odnosi plesnog izražavanja i sredstava glazbenog izraza (mjera, ritam, tempo) (2TPP+2V) 9. Panonsko plesno podneblje – obilježja i plesne karakteristike: plesovi Oj Ivane, Kalendari, Haj'd na livo (2TPP+2V) 10. Panonsko plesno podneblje – plesovi Slavonsko kolo, Čire, Presjekača, Šokačko kolo (2TPP+2V) 11. Panonsko plesno podneblje – plesovi Jabučice, Dučec, Staro sito (2TPP+2V) 12. Panonsko plesno podneblje – plesovi Bunjevačko momačko kolo, Ranče, Sitne bole (2TPP+2V) 13. Dinarsko plesno podneblje – obilježja i plesne karakteristike: plesovi Ličko i Vrličko kolo (2TPP+2V) 14. Alpsko plesno podneblje – obilježja i plesne karakteristike: plesovi Jelica kolce vodila, Grizlica, Šrotež, Lepe naše senokoše (2TPP+2V) 15. Alpsko plesno podneblje – obilježja i plesne karakteristike; plesovi Došla sam vam japa dimo, Igrajte nam japa, Žena išla na gosti , Prigorski drmeš (2TPP+2V) 16. Jadransko plesno podneblje – obilježja i plesne karakteristike: plesovi Ciciljona, Pritilica, Sotiš (2TPP+2V) 17. Jadransko plesno podneblje – obilježja i plesne karakteristike: plesovi Korčulanska manfrina, Poskočica, Potkolo (2TPP+2V) 18. Podjela društvenih plesova, obilježja standardnih plesova: Engleski i Bečki valcer (2TPP+2V) 19. Obilježja latino-američkih plesova: Rumba i Samba (2TPP+2V) 20. Plesovi Slowfox, Foxtrot, Disco fox (2TPP+2V) 21. Plesovi Cha-cha, Tango (2TPP+2V) 22. Plesovi Blues, Jive (2TPP+2V)					
Obveze studenata	Nazočnost i aktivno sudjelovanje u svim nastavnim segmentima.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	1	kolokvij	17%	1
	praktični dio ispita	33%	2	usmeni ispit	33%	2
	ukupno				6.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Vlašić, J. (2019). <i>Ples: recenzirani nastavni materijal</i>. Zagreb: Kineziološki fakultet. dostupno na https://moodle.srce.hr/2020-2021/course/view.php?id=71842 2. Ivančan, I. (1971). <i>Folklor I scena</i>. Prosvjetni sabor Hrvatske, Zagreb 3. Ivančan, I. (1996). <i>Narodni plesni običaji u Hrvata</i>. Hrvatska matica iseljenika, Institut za etnologiju I folkloristiku, Zagreb 4. Bijelić, S. (2006). <i>Plesovi</i>. Banja Luka: Atlantik BB. 5. Wainwright, L. (2007). <i>Zaplešimo</i>. Zagreb: Kigen.					
Dopunska literatura	1. Ivančan, I. (1964). <i>Narodni plesovi Hrvatske I</i>, Savez muzičkih društava Hrvatske, Zagreb 2. Ivančan, I. (1963). <i>Narodni plesovi Hrvatske II</i>, Savez muzičkih društava Hrvatske, Zagreb 3. Hrvatski sportski plesni savez. Dostupno na https://hsps.hr/savez/ (25.5.2018.) 4. Maletić, A. (2002). <i>Povijest plesa starih civilizacija I</i>. Zagreb: Matica Hrvatska. 5. Maletić, A.(2003). <i>Povijest plesa starih civilizacija II</i>. Zagreb: Matica Hrvatska. 6. World Dance Sport Federation (2017). <i>WDSF competition rules</i>. Dostupno na https://www.worlddancesport.org/Rule/Official/Competition					



	7. Zagorc, M. I Šifrar-Jarc, T. (2003). Model športnikove priprave v plesu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
Način pračenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



SKIJANJE (31096)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
asistent		dr. sc. socio. Ivan Bon	
kancelarija		153	
konzultacije		utorkom od 12:30 do 13:30 ili dogovor putem e-maila	
e-mail		ivan.bon@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		dr. sc. Igor Božić	
e-mail		igor.bozic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		dr. sc. Ivica Franjko	
e-mail		ski@skifrankie.hr / ivica.franjko@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Krunoslav Jerčić, mag. cin.	
e-mail		krunoslav.jercic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Domagoj Galkowski, mag. cin.	
e-mail		domagoj.galkowski@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Krunoslav Kević, prof.	
e-mail		krunoslav.kevic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Ivana Martinčević, pred.	
e-mail		ivana.martincevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Juraj Segin, mag.cin.	
e-mail		juraj.segin@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Tena Mufić, mag.cin.	
e-mail		tena.muftic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Iva Mišek, mag.cin.	
e-mail		iva.misek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Mislav Škovran, mag. cin.	
e-mail		mislav.skovran@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dalen Geromella, mag.cin.	
e-mail		dgeromella@yahoo.com	
vanjska suradnica		Ana Žigman, prof.	
e-mail		ana.zigman@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) i (V) terenska nastava u Sappadi, Italija		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V + terenska nastava + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	190 – 200 (290)



ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz predmeta Skijanje studenti dobivaju osnovne teorijske, teorijsko-praktične te praktične informacije o skijanju kao kineziološkoj aktivnosti. Nastava se provodi u prostorima Kineziološkog fakulteta te u obliku terenske nastave u adekvatnom skijaškom centru. Dva su osnovna zadatka, cilja ovoga predmeta i oni kao takvi produkt su izrazite specifičnosti ovog kolegija: upoznavanje i usvajanje elemenata skijaških tehnika od strane studenata na razini motoričke manifestacije, demonstracije, te upoznavanje i usvajanje svih onih znanja – metodičkih sadržaja poduke skijaških znanja, poznavanje načina ponašanja u tzv. skijaškim uvjetima, koji će studentu omogućiti da uspješno odgovori pozivu profesora Kineziologije.
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata tehnike alpskoga skijanja, metodičkih postupaka u procesu usvajanja tih elemenata te će stečena znanja moći prenositi drugima ili ih primijeniti u situacijskim uvjetima, na skijaškom terenu. Studenti će nakon uspješno položenog ispita biti osposobljeni za poučavanje elemenata skijaških tehnika kao i za organizaciju i provedbu zimovanja u sklopu izvannastavnih aktivnosti učenika i studenata u školama i na fakultetima.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - naučiti učenike i/ili studente osnovama alpskoga skijanja; - prepoznati i razlikovati elemente skijaških tehnika; - primijeniti metode poučavanja alpskoga skijanja; - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju usvojenosti tehnike alpskoga skijanja; - izraditi osnove plana i programa zimovanja za učenike i/ili studente; - organizirati zimovanje za učenike i/ili studente; - animirati učenike i/ili studente za skijanje kao: oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti, školski sport, natjecateljski sport; - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju uspješnosti provedbe programa zimovanja.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Povijesni razvoj skijanja (skijaška literatura) (2P) 2. Skijaška oprema (2P) 3. Skijaške tehnike (plužna, paralelna, carving, prijestupna) (2P) 4. Bazična skijaška gibanja i analiza zavoja (2P) 5. Metodički postupci učenja alpskoga skijanja (2P) 6. Skijanje kao natjecateljski sport – alpsko i nordijsko skijanje (pravila i organizacija natjecanja) (2P) 7. Opasnosti u planini (1P) 8. Skijanje kao sadržaj organiziranih zimovanja (1P) 9. Skijanje kao školski sport (1P) Teorijsko praktična predavanja (svaka tema se obrađuje po 2 nastavna sata osim tema br. 1 i 2 koje se obrađuju 3 nastavna sata) 1. Kineziološka analiza klizačkog koraka 2. Kineziološka analiza spusta ravno 3. Kineziološka analiza pluženja ravno 4. Kineziološka analiza spusta koso 5. Kineziološka analiza zavoja k brijegu 6. Kineziološka analiza plužnog zavoja 7. Kineziološka analiza plužnog luka 8. Kineziološka analiza osnovnog zavoja 9. Kineziološka analiza paralelnog zavoj od brijega 10. Kineziološka analiza osnovnog vijuganja 11. Kineziološka analiza brzog vijuganja 12. Kineziološka analiza terenskog skoka



	13. Kineziološka analiza elemenata prijestupne skijaške tehnike 14. Kineziološka analiza elemenata carving skijaške tehnike Vježbe 1. Metodički postupci učenja klizačkog koraka (2V) 2. Metodički postupci učenja spusta ravno (2V) 3. Metodički postupci učenja pluženja ravno (2V) 4. Metodički postupci učenja spusta koso (2V) 5. Metodički postupci učenja zavoja k brijegu (2V) 6. Metodički postupci učenja plužnog zavoja (2V) 7. Metodički postupci učenja plužnog luka (2V) 8. Metodički postupci učenja osnovnog zavoja (2V) 9. Metodički postupci učenja paralelnog zavoj od brijega (2V) 10. Metodički postupci učenja osnovnog vijuganja (2V) 11. Metodički postupci učenja brzog vijuganja (2V) 12. Metodički postupci učenja terenskog skoka (2V) 13. Metodički postupci učenja elemenata prijestupne skijaške tehnike (2V) 14. Metodički postupci učenja elemenata carving skijaške tehnike (4V)					
Obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33.3%	2	kolokvij	33.3%	2
	pismeni ispit	16.7%	1	usmeni ispit	16.7%	1
	ukupno				6.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Matković B, Ferenčak S, Žvan M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering. 2. Cigrovski, V., Matković, B. i suradnici (2019). Sportovi na snijegu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Cigrovski, V., Matković, B. (2015). Skijaška tehnika-carving. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Cvetnić, R. (2004). 110 godina skijanja u Zagrebu i Hrvatskoj, od prve skijaške udruge do danas. Zagreb: Pop & pop i Zagrebački skijaški savez.					
Dopunska literatura	1. Lešnik, B., & Žvan, M. (2010). A turn to move on, theory and methodology of alpine skiing. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport. 2. Jajčević, Z. (1994). 100 godina skijanja u Zagrebu 1894-1994. Zagreb: Zagrebački skijaški savez. 3. Pišot, R., & Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije. 4. LeMaster, R. (2010). Ultimate skiing. Champaign, IL.: Human Kinetics.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



TEORIJA TRENINGA (123601)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Igor Jukić	
kancelarija		124	
konzultacije		srijedom u 12.30 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		igor.jukic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658724	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj	
kancelarija		194	
konzultacije		ponedjeljkom u 13.00 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		sanja.salaj@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658779	
vansjki suradnik		emeritus prof. dr. sc. Dragan Milanović	
kancelarija		126	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		dragan.milanovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obavezan
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	6.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) predavaonica P3 (V) predavaonica P11 i P12		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 14S + 16V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	130-140
ciljevi predmeta	Stjecanje znanja o ustroju i funkcioniranju sustava sporta. Usvajanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje, programiranje i kontrolu treninga sportaša na različitim razinama natjecanja u svim etapama dugoročnog sportskog razvoja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Teorija treninga omogućuje studentima znanja o teorijskim i metodičkim zakonitostima selekcije, sportske dijagnostike planiranja i programiranja trenažnog procesa. Studenti će naučiti: - identificirati i analizirati karakteristike sportskih aktivnosti, komponente treniranosti i sportske forme, zakonitosti sportske selekcije, čimbenike uspješnosti sportske karijere u svim vrstama sporta; - objasniti i kritički vrednovati metodičke postupke za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti te učenje i poučavanje tehničko-taktičkih znanja u cilju sigurnog, stupnjevito napredovanja sportaša; - primijeniti stečena znanja u koncipiranju plana i programa sportskog treninga u skladu s poznatim stanjima treniranosti sportaša, raspoloživom vremenu i uvjetima u kojima se trenažni proces provodi.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja teorije treninga, polazeći od jasno utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta studenti će moći definirati i analizirati: - različite sustave sporta, njihove prednosti i slabosti te resurse o kojima ovisi položaj i održivi razvoj sporta na lokalnoj, regionalnoj i globalnoj razini; - značajke sportske aktivnosti koje se pojavljuju kao rezultat strukturnih, biomehaničkih, funkcionalnih i drugih analiza koje su pogodne za formiranje znanja o specifičnostima		



	pojedinih sportskih grana i disciplina te hijerarhijske strukture čimbenika o kojima ovisi uspješnost u svakoj od njih; - interna obilježja sportaša: sposobnosti, znanja i osobine. Radi se o bazičnim antropološkim obilježjima i specifičnim dimenzijama sportaša koje mu omogućavaju kvalitetan trening i kvalitetu sportske izvedbe; - dijagnostičke postupke kojima je cilj definiranje stanja treniranosti na početku (inicijalno stanje), tijekom (tranzitivna stanja) i na kraju (finalno stanje) svakog trenažnog procesa; - postupke za selekciju (usmjeravanje i izbor) potencijalnih kandidata za vrhunski sport; - sportsku formu kao stanje sportaša koje omogućava postizanje vrhunskih rezultata na najvažnijim natjecanjima; - proces sportske pripreme koji čine trening kao transformacijski proces, sustav natjecanja i mjere oporavka sportaša; - biološke i metodičke principe i pravila treninga koji predstavljaju temelj za planiranje i programiranje treninga, natjecanja i oporavka; - metodičke postupke poučavanja i usavršavanja tehničko-taktičkih (TE-TA) znanja i metodičke postupke vježbanja za razvoj kondicijskih obilježja sportaša; - planiranje i programiranje procesa sportske pripreme pojedinaca i sportskih ekipa u raznim granama sportova i u različitim ciklusima višegodišnje i jednogodišnje periodizacije. U okviru ovog nastavnog predmeta studenti, budući nastavnici i treneri, steći će potrebna temeljna znanja za uspješan rad u klupskom i školskom sportu, kao i u sportu osoba s invaliditetom.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata osim teme pod red.br. 23 koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Teorija treninga: temeljna područja predmeta. Značajke sporta. Vrste sporta: vrhunski sport, školski sport, sport za sve i sport osoba s invaliditetom. Zdravstvene dobrobiti bavljenja sportom. Zbog čega sportu pripada poseban društveni status? 2. Sport u europskim državama: značajke sporta u zemljama Europske unije. Najvažniji čimbenici koji utječu na položaj i razvoj sporta. Znanost, teorija i praksa sporta i sportskog treninga. 3. Područje znanstvenog, teorijskog i praktičnog djelovanja u sportu. Definicije sportskog treninga. Bit (suština) i zadaće sportskog treninga. 4. Sportski trening – kratki razvojni put. Analiza sportskih aktivnosti: strukturna, biomehanička, anatomska i funkcionalna analiza. Kriteriji za klasifikaciju sportskih aktivnosti. 5. Sposobnosti, osobine i znanja sportaša. Situacijska uspješnost sportaša. Natjecateljski rezultat. 6. Kondicijska pripremljenost sportaša. Tehnička i taktička pripremljenost sportaša. Razine tehničko-taktičke pripremljenosti. Parametri situacijske uspješnosti sportaša u nekim sportskim granama. 7. Faktorska struktura uspješnosti u sportu. Jednadžba specifikacije uspješnosti u sportu. Dijagnostika u sportu. Faze dijagnostičkog postupka. Modeliranje karakteristika vrhunskih sportaša. 8. Selekcija u sportu: sustav usmjeravanja u sport i izbora sportske grane. Postupak selekcije. Sport i sportski trening djece i mladeži: sportske škole. Temeljna pravila treninga djece i mladih sportaša. Čimbenici uspješnosti sportske karijere. 9. Treniranost i sportska forma: značajke dinamike sportske forme. Sportski trening kao transformacijski proces: oblici trajektorija stanja treniranosti. Vrste transformacijskih procesa.



10. Sportska natjecanja: klasifikacija natjecanja. Planiranje i provedba natjecanja. Oporavak sportaša: dopunski faktori. Klasifikacija metoda i sredstava oporavka. Nedopuštena farmakološka sredstva: doping.
11. Biološki principi sportskog treninga: adaptacija u sportu. Kontinuiranost trenažnog procesa. Progresivnost opterećenja treninga i natjecanja. Valovitost opterećenja treninga i natjecanja.
12. Metodički principi sportskog treninga: usmjerenost treninga. Povezanost programa sportske pripreme. Cikličnost treninga.
13. Metodika sportskog treninga: definicija, struktura i značajke metodike treninga. Sadržaji (sredstva) sportske pripreme: klasifikacija i značajke sadržaja treninga. Primjena trenažnih vježbi.
14. Opterećenje treninga i natjecanja. Ukupno opterećenje i njegove komponente. Doziranje opterećenja. Metode trenažnog rada u sportu. Klasifikacija i opis metoda treninga.
15. Organizacijski oblici i metodičke forme trenažnog rada: organizacijski oblici treninga. Metodičke forme treninga. Metodički aspekti korištenja lokaliteta, opreme i trenažnih pomagala.
16. Osnove metodike kondicijske pripreme: definicija, struktura i značajke kondicijskog treninga u sportu. Utjecaj kondicijskog treninga na organizam sportaša. Vrste kondicijske pripreme sportaša. Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti sportaša, metodika treninga motoričkih sposobnosti sportaša. Prevencija ozljeda u sportu i preventivni programi treninga. Kondicijska priprema posebnih populacija (djeca u školskom sportu, osobe s invaliditetom, vojnici, policajci, vatrogasci...)
17. Metodika poučavanja tehničko-taktičkih znanja: osnove poučavanja i učenja tehničko-taktičkih znanja. Klasifikacija i opis metoda poučavanja. Faze motoričkog učenja. Specifičnosti poučavanja djece sportaša.
18. Programiranje poučavanja tehničkih i taktičkih znanja: program poučavanja tehničko-taktičkih znanja. Kibernetički model programiranog poučavanja/učenja u sportu. Programiranje procesa poučavanja u višegodišnjem i godišnjem ciklusu.
19. Planiranje i programiranje treninga: periodizacija. Vrste planiranja i programiranja treninga. Metode planiranja i programiranja treninga. Dugoročno planiranje i programiranje (višegodišnji ciklus treninga): periodizacija dugoročne sportske pripreme. Srednjoročno planiranje i programiranje (olimpijski ciklus).
20. Kratkoročno planiranje i programiranje (godišnji i polugodišnji ciklus): algoritam kratkoročnog planiranja i programiranja treninga. Plan i elementi programa godišnjeg ciklusa treninga. Tekuće planiranje i programiranje (mezociklusi: periodi i faze): pripremni period. Natjecateljski period. Prijelazni period.
21. Operativno planiranje i programiranje treninga (mikrociklus): klasifikacija mikrociklusa. Modeliranje treninga u mikrociklusu. Operativno planiranje i programiranje (trenažni dan i pojedinačni trening).
22. Modeliranje procesa sportske pripreme: osnove sportskog treninga djece u osnovnoj školi; osnove sportskog treninga mladih u srednjoj školi. Modeliranje procesa sportske pripreme posebnih populacija (osobe s invaliditetom, vojnici, policajci, vatrogasci...).
23. Uvod u metodologiju istraživanja u sportu: istraživanja u području sporta i sportskog treninga. Primjenjivost rezultata znanstvenih istraživanja u sportu.

Seminari (svaka tema se obrađuje po 4 nastavna sata)

1-2. Dijagnostika treniranosti sportaša

3-4. Metodika sportskog treninga



	5-6. Planiranje i programiranje sportskog treninga					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0.5	pismeni ispit	23%	1.5
	seminarski rad	15%	1	praktični rad	8%	0.5
	usmeni ispit	46%	3	ukupno	6.5 ECTS	
Obvezna literatura	1. Milanović, D. i suradnici (2013). Kineziologija sporta - Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
Dopunska literatura	1. Bompá, T.O. (2000). Teorija i metodologija treninga. Gopal: Zagreb. 2. Milanović, D., Jukić, I. (ur)(2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa Kondicijska priprema sportaša, Zagrebački velesajam, 21. i 22. veljače 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet, Zagrebački športski savez.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



IZBORNI PREDMETI V. SEMESTRA

AKROBATIKA (123644)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Željko Hraski	
kancelarija		174	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		zeljko.hraski@kif.hr	
telefon		+38513658	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević	
kancelarija		178	
konzultacije		putem e-maila	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.hr	
telefon		+38513658178	
nastavnik		doc. dr. sc. Marijo Možnik	
kancelarija			
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		marijo.moznik@kif.hr	
telefon		+38513658178	
nastavnik		doc. dr. sc. Lucija Milčić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lucija.milcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni
Semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S) dvorana F (V) dvorana F		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + samostalni zadaci + multimedija i mreža	broj studenata na predmetu	20
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o različitim vrstama akrobatskih vještina te o njihovoj primjeni u različitim školskim, rekreativnim i natjecateljskim aktivnostima. Također, studenti će se osposobiti i za primjenu akrobatskih sadržaja kao sredstva kondicijske pripreme sportaša, kao i za njihovu primjenu u različitim programima osposobljavanja za specifična zanimanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o različitim vrstama akrobatskih vještina te o njihovoj primjeni u različitim školskim, rekreativnim i natjecateljskim aktivnostima. Također, studenti će se osposobiti i za primjenu akrobatskih sadržaja kao sredstva kondicijske pripreme sportaša, kao i za njihovu primjenu u različitim programima osposobljavanja za specifična zanimanja.		



Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će se osposobiti za: - realizaciju akrobatskog dijela gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima; - primjenu sadržaja akrobatike u trenažnom procesu drugih sportova; - primjenu sadržaja akrobatike u različitim programima osposobljavanja za specifična zanimanja (vojska, policija, zrakoplovstvo, vatrogasci, interventne jedinice i sl.); - primjenu sadržaja akrobatike u različitim programima vježbanja za osobe s posebnim potrebama; - primjenu sadržaja akrobatike u različitim scenskim aktivnostima (kazalište, film, cirkus).
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka tema se obrađuje po 2 nastavna sata) 1. Povijesno-razvojna analiza akrobatike, evolucija tehnike akrobatskih elemenata u različitim sportovima; akrobatika kao samostalni sport. Strukturalna analiza akrobatskih elemenata u različitim sportovima, karakteristike tipičnih kretnih struktura i njihovih pojedinih faza. Biomehanički aspekti akrobatskih kretnih struktura: biomehanika odraza, biomehanika elemenata s fazom leta. 2. Funkcionalna analiza akrobatskih elemenata u akrobatskim vještinama (Sportska akrobatika, Trampolining, Breakdance, Parkour, Free Running, Tricking, Capoeira, Akrobatski rock' and roll, Akrobatsko rolanje, Scenska akrobatika (Cirque du Soleil), Akrobatsko skijanje, Snowboarding, Skateboarding, Skokovi u vodu, Clif Diving, Kitesurfing, Wakeboarding, Sportsko padobranstvo, Akrobatika na motorima, Borilački sportovi, Sepak Takraw, Cheerleading, Voltažiranje, Balet, Kaskaderstvo, Cirkus, Akrobatika u drugim sportovima (hrvanje, rukomet, ritmička gimnastika...). Sistematizacija elemenata tehnike. 3. Metodičko oblikovanje trenažnog procesa – sredstva, metode, opterećenja, pomagala, organizacijski oblici, metodičke forme i distribucija sadržaja. Antropološka analiza: utjecaj antropoloških čimbenika na usvajanje akrobatskih elemenata. Transformacije antropoloških karakteristika pod utjecajem primjene sadržaja akrobatike. Kontrola efekata. Dijagnostika stanja usvojenosti akrobatskih sadržaja. Scenska akrobatika i njene specifičnosti. Primjena akrobatskih sadržaja u različitim promotivnim nastupima. Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V) 1. Gimnastička akrobatika. Tipične akrobatske serije odrazima prema natrag (rondat, premet natrag, salta) i odrazima prema naprijed (tempo premet, salta). Akrobatska staza – specifičnosti primjene za potrebe različitih sportova. 2. Trampolining. Vrste trampolina. Trampolining kao olimpijski sport. Trampolini u funkciji metodičkih postupaka savladavanja akrobatskih elemenata. Osnovni skokovi bez rotacija oko transverzalne osi, skokovi s rotacijama naprijed i natrag (zgrčeno, sklonjeno, pruženo), salta s okretima oko uzdužne osi (180/360). 3. Parkour; Povijesni razvoj. David Belle i njegov utjecaj. Osnovne kretne strukture (naskoci i preskoci, elementi ravnoteže, provlačenja, naupori, doskoci). Freerunning, Tracing & Tricking. Poligoni. Parkour u Hrvatskoj. 4. Akrobatski Rock'n'Roll. Povijesni razvoj. Natjecateljski program. Osnovni plesni koraci. Osnovni akrobatski elementi, rotacije, izdržaji i izbačaji: Akrobatski Rock'n'Roll u Hrvatskoj. 5. Break dance. Povijesni razvoj. Osnovne kretne strukture i položaji: Top-Rock (Indian Step, Crazy Rock, Brooklyn Rock), Power-Moves (Windmill, Flare, Airflare, Munchmill, Elbowtrack, Headspin, Halo), Footwork (Sixstep, Three Step, Running Shuffle, Coin Drop, Coffee Grinder), Freeze (Baby Freeze, Turtle, Air Freeze, Airchair, Sidechair). International Breakdance Event. Hrvatska Break dance scena. 6. Capoeira. Povijesni razvoj. Filozofija Capoeire. Glazba. Osnovni stilovi (Angola, Regional, Contemporanea). Bazične kretne strukture, akrobatski obrambeni pokreti i udarci.



Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje na TP predavanjima i vježbama. Individualna i grupna priprema prezentacije novih vještina savladanih tijekom slušanja predmeta					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	seminarski rad	25%	0.5
	praktični rad	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5
				ukupno	2.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Hraski, Ž. (2008). Osnovni akrobatski elementi na tlu. Skripta. Zagreb: Kineziološki fakultet.					
Dopunska literatura	1. Lemanski, P. (1998). Performance Acrobatics. Piccadilly Books. 2. Ward, P. (1996). Teaching Tumbling. Human Kinetics. 3. Hraski, Ž. (2002). Correlation between selected kinematic parameters and angular momentum in backward somersaults. XXth International Symposium on Biomechanics in sport, Caceres, Spain, 167-170. 4. Hraski, Ž. (2004). Production of angular momentum for backward somersault. IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA, 10-13. 5. Wiley, J. (1991). Individual Tumbling, Balancing, and Acrobatics. Solipaz Pub Co.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



DJECA U SPORTU (123649)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Renata Barić	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati	
e-mail		renata.baric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658742	
asistent		Vedran Jakobek, mag. psih.	
kancelarija		137	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		vedran.jakobek@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658737	
vanjska suradnica		prof.psih. Vesna Hude	
e-mail		vesna.hude@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		doc. dr. sc. Zrinka Greblo Jurakić	
e-mail		zrinka.greblo@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		prof. dr. sc. Gordana Keresteš	
e-mail		gordna.kerstes@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		mr. sc. Marija Gabelica Šupljika	
e-mail		marija.gabelica.supljika@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni
Semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) i (S) i (V) predavaonica P2		
način izvođenja nastave	30 sati = 18P + 2S + 10V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	15 - 20
ciljevi predmeta	Usvojiti razvojne osobitosti dječjeg kognitivnog, socijalnog, emocionalnog i moralnog razvoja kao osnovnih pretpostavki rada s djecom u sportu. Omogućiti razumijevanje pozitivnih i negativnih učinaka sporta na psihološki razvoj djeteta te faktora koji na to utječu. Upoznavanje s učinkovitim strategijama rada sa djecom i mladima u kontekstu nastave tjelesnog odgoja, rekreativnog i natjecateljskog sporta. Cjelokupan kolegij biti će usmjeren na prepoznavanje, isticanje i prihvaćanje važnosti uloge trenera u životu mladih sportaša, kao i njihove <i>osobne odgovornosti</i> za dobrobit djece i mladih u sportu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- usvajanje i razumijevanje specifičnih razvojnih osobitosti psihološkog razvoja djece i mladih različite dobi te primjena stečenog znanja u procesu oblikovanja i realizacije trenažnih/nastavnih programa i natjecateljskih ciljeva; - razumijevanje i razlikovanje te sposobnost kritičkog razmatranja različitih razvojno-psiholoških aspekata sporta na različitim razinama; - informiranost o pravima djeteta te načinima i posljedicama njihovog kršenja u sportu.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- studenti će usvojiti osnovna znanja o psihosocijalnim aspektima dječjeg sporta; razumjet će i usvojiti kognitivna, socijalna i moralna obilježja razvojnih promjena s ciljem njihovih uvažavanja u kreiranju i realizaciji trenažnog procesa;		



	- razumjet će odgojnu ulogu sporta, njegovu važnost i doprinos optimalnom psihosocijalnom razvoju djeteta sportaša; - moći će primijeniti stečene spoznaje u radu s djecom u smislu korištenja adekvatnih metoda i tehnika poučavanja, motiviranja i komunikacije; - razumjet će izvore psihološkog pritiska kod djece i mladih sportaša te naučiti kako umanjiti ili eliminirati njihov utjecaj na dijete i njegovu sportsku izvedbu - usvojiti će učinkovite strategije za ostvarenje kvalitetnih odnosa s mladim sportašima, ali i s ostalim aktivnim sudionicima dječjeg sporta (npr. roditeljima, nastavnicima u školi); - naučit će prepoznati znakove poremećaja prehrane, hiperkompetitivnog ponašanja i zlostavljanja kod djece; - naučit će prepoznati znakove neadaptivnih psiholoških reakcija (trema, reaktivno agresivno ponašanje, negativni perfekcionizam) i upoznat će se s osnovnim principima psihološke pripreme djece i mladih sportaša.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<i>Psihosocijalna obilježja djece u sportu – zašto djeca nisu mali odrasli</i> 1. Uvodno predavanje: važnost sporta u životu djeteta (2P) 2. Razvojne promjene kod djece (kognitivni, moralni, socijalno-emocionalni razvoj) (4P) 3. Razvojne osobitosti djece i mladih u sportu (vježba) (2V) 4. Odgojna funkcija sporta. Sport kao sredstvo zadovoljenja potreba djeteta i mladog sportaša, osnovni pokretači sportske aktivnosti djece i mladih. (2P) 5. Osipanje kao psihosocijalni fenomen. Utjecaj vršnjaka na bavljenje sportom i vježbanjem. Dogovor o temama za seminar ili eseje. (2P) 6. Roditelji u sport. (2V) 7. Sportski trokut (dijete-trener-roditelj) (vježba) (2V) <i>Psihološki aspekti dječjeg bavljenja sportom</i> 8. Savršenstvo kao cilj – anksioznost i perfekcionizam kod mladih sportaša (2P) 9. Sport kao stres – kompetitivnost, hiperkompetitivnost, agresija (2P) 10. Strah i/ili ljutnja – kako trener može pomoći? Sport kao sredstvo podizanja samopoštovanja. (vježba) (2V) <i>Primjena u trenažnom procesu</i> 11. Psihofiziološke reakcije na trenažni proces. Ozljede i poremećaji prehrane kod djece sportaša – psihološka perspektiva. Zlostavljanje u sportu. Prava djece u sportu. (2P) 12. Uspješno učenje i vježbanje – psihološki pristup: odnos trenera i mladog sportaša. Učinkovita komunikacija u sportu. Motivacijska klima u sportu. (2P) 13. Psihološka priprema djece sportaša. Kako dati povratnu informaciju. (vježba) (2V) 14. Prezentacija i zajednička evaluacija studentskih radova. Evaluacija nastave i nastavnika – diskusija. (2S)					
Obveze studenata	Od studenta se očekuje da redovito prisustvuju i aktivno sudjeluju u nastavi. Kao preduvjet pristupanja završnom pismenom ispitu studenti su dužni napisati seminarski rad na temelju praktičnog zadatka provedenog na terenu u parovima (npr. opservacija treninga ili intervju s djetetom sportašem, trenerom ili roditeljima) ili esej kojeg pišu samostalno i u okviru kojeg će kritički prikazati neku temu vezanu uz sadržaj nastave i analizirati je s razvojno-psihološkog i praktičnog stajališta. Studenti samostalno odabiru zadatak i opredjeljuju se za temu.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.25	esej	10%	0.25
	pismeni ispit	50%	1	seminarski rad	30%	0.5
	ukupno				2.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Lee, M. (2006). Coaching children in sport. Routledge. Taylor & Francis. (odabrana poglavlja) 2. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1998). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap 3. sažeci s predavanja (skripta)					



Dopunska literatura	1. Barić, R. (2004). Klima v športu (Magistarski rad). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta. 2. Barić, R., Horga, S. (2006). Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. u: Grgurić, J., Batinica, M. (ur.) Sport i zdravlje djece i mladih – Zbornik radova, Zagreb: Quo vadis tisak, 78-83. 3. Greblo, Z. (2011). Perfekcionizam kod darovitih sportaša: uloga osobinskih i okolinskih činitelja (Doktorska disertacija). Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet. 4. Horga, S. (2009). Psihologija sporta. Zagreb, Kineziološki fakultet. znanstveni i stručni članci po izboru
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



INFORMATIČKA TEHNOLOGIJA U KINEZILOGIJI (31123)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Dražan Dizdar	
kancelarija		130	
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.30 sati	
e-mail		drazan.dizdar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658731	
suradnik		doc. dr. sc. Darko Katović	
kancelarija		132	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		darko.katovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658732	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni
Semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) i (S) i (V) predavaonica P2		
način izvođenja nastave	30 sati = 30 P	očekivani broj studenata na predmetu	15 - 20
ciljevi predmeta	Studenti će biti upoznati s aktualnim stanjem i dosezima računalne tehnologije u kineziologiji i to u sljedećim područjima: Biomehanika i analiza pokreta, računalno potpomognuto motoričko učenje, sportski simulatori, multimedija u sportu, edukaciji i rekreaciji, informatička tehnologija u dijagnostici i treniranosti sportaša, kreiranje mjernih instrumenata korištenjem informatičke tehnologije, pronalaženje, pristup i razmjena informacija u športu, edukaciji i rekreaciji, CyberSport.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Poznavanje i kritički osvrt u sagledavanju i načinima korištenja postojeće (i dostupne) informatičke tehnologije u sportu i kineziologiji		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: prepoznati i razumjeti primjenjivost osnovnih koncepata primjene tehnologije u sportu, prezentirati prikupljene i obrađene informacije stručnom auditoriju te upotrebljavati i prezentirati materijale za e-učenje.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se sluša 2 nastavna sata) 1. Informacije i informacijska tehnologija 2. Mrežni servisi I 3. Mrežni servisi II 4. Napredno pretraživanje informacija na mreži I 5. Napredno pretraživanje informacija na mreži II 6. Uvod u tehnologiju notacijske analize 7. Notacijska analiza I (predstavljanje sustava) 8. Notacijska analiza II (predstavljanje sustava) 9. Virtualna realnost – uvod 10. Virtualna realnost – praktično korištenje		



	11. Analiza pokreta 12. Sustavi za video analizu u sportu I 13. Sustavi za video analizu u sportu II 14. Sport i multimedija I 15. Sport i multimedija II					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivnost na nastavi, sudjelovanje u radu korištenjem sustava za e-učenje, izrada zadaća (individualnih i grupnih).					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	projekt	50%	1
	istraživanje	15%	0.3	praktični rad	10%	0.2
	ukupno				2.0 ECTS	
Obvezna literatura	Dabnichki, P., Baca, A. (2008). Computers in Sport. WIT Press.					
Dopunska literatura	On line baze podataka relevantnih tekstova iz odabranog područja – slobodan pristup					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

KULTURA JAVNOG GOVORENJA (31127)

nositeljica predmeta		doc. dr. sc. Diana Tomić	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		diana.tomic@kif.unizg.hr ; dtomic@ffzg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni
Semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) (S) predavaonica P3		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + + mješovito e-učenje + samostalni zadaci + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	25 - 30
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je uvid studenata u govorničku teoriju te osviještenost potrebe za govorničkim vještinama. Cilj je potaknuti studente da počnu razvijati govorničke vještine kako bi postali uspješniji kineziolozi (predavači, treneri itd.). Studenti stječu praktična znanja koja im pomažu		



	da postanu vješti u iznošenju i obrazlaganju vlastitih stavova, ali i u kritičkom slušanju svojih sugovornika.
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Razumjeti razliku između javnog i privatnog govorenja; - osloboditi se straha i treme; - naučiti pripremiti i oblikovati govor za javni nastup.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti osnovne pojmove s područja retorike; - razlikovati različite retoričke oblike; - oblikovati tvrdnju i argumentirati je; - razviti aktivno slušanje govora; - osloboditi se straha i treme; - strukturirati govor (izlaganje): uvod, glavni dio i zaključak; - pripremiti izvedbu govora: impostirati glas, prilagoditi neverbalne znakove; - održati svečani prigodni govor; - pripremiti i izvesti debatu; - razumjeti i pripremiti motivacijski govor.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1. Uvod u retoriku: određenje javnog govora, definicije retorike i početno dizajniranje govora (2P) Osvježavaju se različite vrste komunikacije, razlika između javnog i privatnog govorenja, definira retorika i određuju osnovne vrste govora. Uvodi se u monološke i dijaloške retoričke vrste. Razlažu se elementi početnog dizajniranja govora; tema, središnja misao, cilj govora, profil publike, strategije govora i opći uvjeti govora. 2. Uvježbavanje elemenata početnog dizajniranja govora, vježba središnjih misli i njihova provjera na temelju trivijalnosti i branjivosti (2P) 3. Slušanje govora i kompozicija govora (2P) Ukratko se objašnjavaju sastojci slušanja govora. Studenti osvježavaju važnost slušanja i povezuju ih s kvalitetnim sudjelovanjem u dijaloškim govornim vrstama. Objašnjava se kompozicija govora (uvod, središnji dio, zaključak), pravila sastavljanja i svrha pojedinih dijelova govora. 4. Argumentacija (2P) Objašnjavaju se načini argumentiranja središnjih misli (atehnička i tehnička sredstva) kroz očitosti (činjenice, topose, autoritete) i logičko zaključivanje (indukcija, dedukcija, analogija). Studenti se upoznaju s najčešćim logičkim figurama; silogizam, entimem, sorit, analogija, definicija, razdioba. 5. Neverbalni znakovi (2P) Ističu se neverbalni znakovi važni za javno govorenje (pravilna gestikulacija, pogled, mimika, proksemija), a poseban naglasak stavlja se na glas i izgovor govornika. Objašnjavaju se pravila i ističu savjeti za dobru prezentaciju (držanje referata, predavanja ili prezentiranje projekata) te prednosti i nedostaci pojedinih tehničkih pomagala. 6. Vježbe za glas i izgovor, govorna izvedba, strah i trema (2S) Upoznavanje studenata sa spletom vježbi za glas i izgovor. Uvježbavanje govorne izvedbe na govorima studenata. Objašnjavanje uzroka straha i treme te načina kako ih ukloniti prije javnog nastupa. 7. Izvedba i snimanje trominutnih studentskih govora (2S) Studenti izvedu trominutni govor. Osim izvedbe svoga govora studenti slušaju, prate i ocjenjuju govore svojih kolega prema kategorijama kompozicije, argumentacije i izvedbe.



	8. Govornost: retoričke figure i modalni izrazi (2P) Objašnjavaju se i oprimjeruju retoričke figure: metafora, metonimija, usporedba, parafraza, anafora, klimaks, lajtmotiv, antimetabola. Objasnjavaju se funkcije modalnih izraza: fatička, sastavljanje, rastavljanje, impliciranje, pojačavanje, ublažavanje, subjektivnost. 9. Prigodni govori (2P) Govori se o različitim vrstama prigodnih govora te o njihovim specifičnim karakteristikama. Ističu se elementi važni za dobar prigodni govor (humor, figurativnost, slikovitost, bonton) te se obzirom na njihovo prisustvo ili odsustvo analiziraju različite vrste prigodnih govora (Oscar, Porin, Dodjela nagrade HOO, zdravice na vjenčanjima, komemorativni govori i sl.). 10. Izvedba i snimanje prigodnih govora (2S) Studenti izvedu prigodne govore (bez bilježaka). Osim izvedbe svoga govora studenti slušaju, prate i ocjenjuju govore svojih kolega u kategorijama kompozicije (oslovljavanje, središnja priča i efektan kraj), stila (jezična pravilnost i figurativnost), govornosti (modalni izrazi), govorne izvedbe (ugodan glas primjerene glasnoće, jasan razumljiv izgovor) i primjerenih neverbalnih znakova. 11. Debata i retoričke smicalice (2P) Upoznavanje s različitim vrstama debata, pravilima debatiranja te ulogom voditelja i sudaca. Nazivi i primjeri najčešćih retoričkih smicalica koje se pojavljuju u debatama i raspravama (argumentum ad hominem, ad baculum, populizmi, ad misericordiam i sl.). 12. Vještine debatiranja (2S) Studenti će tijekom seminara izvesti debatu sa argumentacijom pripremljenom na najavljenju tezu (s područja sporta). 13. Uspješne prezentacije (2S) Cilj ovog seminara je proširiti gradivo usvojeno ranije na predavanjima u skladu s potrebama studenata KIF-a. Stoga se u sklopu neverbalnih znakova dodatno proučavaju pojedina tehnička pomagala s posebnim naglaskom na prezentacijama. 14. Motivacijski govori: priprema i izvedba (2S) Analiziraju se snimke motivacijskog govora (govor u uzbuđujućoj strategiji) budući da je ta vrsta često prisutna u svlačionicama te studenti pokušavaju improvizirati motivacijski govor pred sportskom ekipom prije važnog natjecanja. 15. Kolokvij i evaluacija (1P+1S)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje, redovito izvršavanje zadaća i ostalih aktivnosti preko sustava za učenje na daljinu. Redovita priprema seminarskih zadataka.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.2	kolokvij	50%	1
	seminarski rad	40%	0.8	ukupno	2.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Bartoluci, S., Tomić, D. (2010). Komunikacijska priprema trenera ili zašto i kako „trenirati“ komunikacijske vještine?. Kondicijski trening. 8 (1): 19-23. 2. Škarić, I. (2003). Temelji suvremenoga govorništva. Zagreb: Školska knjiga. 3. Tomić, D. (2011). Nastavni materijali – skripta. Dostupni putem sustava za učenje na daljinu Merlin.					
Dopunska literatura	1. Bartoluci, S., Tomić, D. (2010). Aktivno slušanje – osnova komunikacijske pripreme sportaša. Kondicijski trening. 8 (2): 6-11. 2. Lucas, S. (2009). The Art of Public Speaking. New York: McGraw Hill. 3. Tomić, D. Kišiček, G. (2010). Stavovi hrvatskih sportaša i trenera o motivacijskim govorima. 8. međunarodni skup istraživanja govora. Zbornik sažetaka. 4. Zadro, I. (ur.) (1999). Glasoviti govori. Zagreb: Naklada Zadro.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					





PILATES (123654)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Josipa Radaš	
kancelarija		168	
konzultacije		ponedjeljkom u 15 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		josipa.radas@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S) i (V) dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + samostalni zadaci + multimedija i mreža + mješovito e-učenje	broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja iz pilates tehnike te način primjene istih u odgojno-obrazovnom procesu (TZK) te u području rekreacije, kineziterapije i sporta.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Predmet daje osnovna znanja iz pilatesa koja su uvjet za lakše praćenje nastave na Izbornom modulu Fitnes.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- usvajanje tehnike klasičnog programa pilatesa; - primjena pilatesa u edukaciji; - primjena pilatesa u sportu; - primjena pilatesa u rekreaciji; - primjena pilatesa u kineziterapiji.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka tema se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Povijest pilatesa 2. Načela vježbanja pilatesa 3. Ključni elementi za ovladavanje vježbama bez sprava 4. Pilates vježbe na prostirci: osnovne i napredne 5. Pilates vježbe sa spravama 6. Primjena pilates vježbi u sportu, rekreaciji i kineziterapiji. Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V) 1. Vježbe pilatesa prilagođene početnicima 2. Pilates vježbe na prostirci 3. Pilates vježbe s loptom (malom i velikom) 4. Pilates vježbe s elastičnim trakama 5. Pilates vježbe za pojedine regije tijela 6. Pilates vježbe u vrhunskom sportu, rekreaciji i kineziterapiji		
Obveze studenata	Sudjelovanje na nastavi je obvezno i o tome se vodi evidencija. Studenti(ice) kategorizirani vrhunski sportaši imaju pravo na izostanke u skladu s odlukom Fakultetskog vijeća. To ih ne oslobađa svih drugih obveza u vezi kolegija.		



	Izostanak zbog bolesti može se opravdati liječničkom potvrdom. U iznimnim se slučajevima izostanak s praktičnih predavanja i vježbi može nadoknaditi dolaskom u drugu grupu – uz prethodnu najavu nastavnicama.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	kolokvij	25%	0.5
	pismeni idpit	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5
	ukupno				2.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Siler, B. (2003). Pilates tijelo. Zagreb: Biovega. 2. Jagodić-Rukavina, A. (2006). Body tehnika. Zagreb: Planetopija. 3. Furjan-Mandić, G., Roginek, S., Petrovečki, R., Vlašić, J., Zaletel, P. (2007). Utjecaj naprednih pilates vježbi na neka morfološka obilježja žena. 2 nd International Conference „Contemporary Kinesiology“, Mostar.					
Dopunska literatura	1. Zbornik radova, 6. Zagrebački sajam sporta – „Suvremena aerobika“ (1997)., Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K. (ur.) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



SPORT U EUROPSKIM DRŽAVAMA (31225)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja	
kancelarija		117	
konzultacije		utorkom od 13.00	
e-mail		zrinko.custonja@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658717	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Dario Škegro	
kancelarija		117	
konzultacije		da	
e-mail		dario.skegro@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658656	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	V.– zimski	godina studija	3.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica P4		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S		
razina primjene e-učenja	2. razina 20%	očekivani broj studenata na predmetu	30
cilj predmeta	-stjecanje osnovnih znanja o sustavima sporta u europskim zemljama; -usvajanje i razumijevanje komparativnih studija i analiza sustava sporta u europskim zemljama i Hrvatskoj; -pružanje uvida u osnovne čimbenike koji utječu na status sporta u pojedinim zemljama i na sportske rezultate koje ostvaruju; -samostalna analiza i problematiziranje pitanja važnih za razumijevanje sustava sporta u zemljama Europe, kao i njegove uloge i značaja u širem europskom kontekstu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	-upoznavanje sa sustavom organizacije i ustroja sporta u europskim zemljama; -upoznavanje sa sustavom upravljanja i donošenja odluka u sportu na razini Europske unije; -upoznavanje sa strateškim i programskim dokumentima o sportu na nacionalnim razinama i razini Europske unije; -sposobnost komparativne analize sporta u zemljama Europske unije i Hrvatske; -znanje konstruiranja istraživačkog problema i samostalni istraživački rad; -kvalitetno pismeno izražavanje (izrada seminarskog rada); -uvježbavanje javnog nastupa (usmena prezentacija seminarskog rada).		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	-razumijevanje osnovnih osobina sustava sporta u europskim zemljama; -poznavanje osnovnih društvenih, političkih i stručnih čimbenika koji utječu na daljnji razvoj sporta u europskim zemljama; -poznavanje organizacije i ustroja sporta u europskim zemljama; -mogućnost iznošenja ocjena i prosudbi o doprinosu, važnosti, statusu i rezultatima koje sport ima u europskim zemljama; -sposobnost komparativnog i analitičkog mišljenja; -poznavanje, primjena i upotreba kritičkog načina razmišljanja.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Sport u Europskoj uniji: dokumenti, povezivanje zemalja, europske sportske asocijacije (2P+2S) 2. Primjeri sustava sporta u nekim zapadnoeuropskim zemljama (Velika Britanija, Francuska, Finska, Njemačka, Belgija, Norveška) (1P+1S)		



	3. Primjeri sustava sporta u nekim istočnoeuropskim zemljama (Bugarska, Rusija, Poljska, Ukrajina) (1P+1S) 4. Sustav sporta u zemljama Alpe-Jadran regije (Austrija, Italija, Slovenija, Mađarska) (1P+1S) 5. Sport u izvineuropskim zemljama (SAD, Australija, Japan) (1P+1S) 6. Komparacija rezultata europskih zemalja ostvarenih na olimpijskim igrama, svjetskim i europskim prvenstvima, europskim sportskim natjecanjima (2P+2S) 7. Školovanje, zapošljavanje i usavršavanje trenera u sportu europskih zemalja. Stručna i sveučilišna razina obrazovanja trenera u Europi i svijetu. (1P+1S) 8. Sustav selekcije i sportskih škola u europskim zemljama (1P+1S) 9. Tehnologije sportske pripreme u europskim zemljama (1P+1S) 10. Sport i znanost u europskim zemljama, udruge sportske znanosti u Europi (1P+1S) 11. Strategije i nacionalni programi razvoja sporta u europskim zemljama (1P+1S) 12. Usporedba sustava sporta u europskim zemljama i Hrvatskoj (2P +2S) <i>Na seminarskoj se nastavi produbljuju, diskutiraju i problematiziraju teme predavanja. Seminarska nastava se izvodi jednom u dva tjedna (2., 4., 6., 8., 10., 12. i 14. tjedan). Na seminarskoj nastavi studenti izrađuju i izlažu seminarski rad na jednu od izabranih tema. Teme biraju studenti u dogovoru s voditeljima seminarske nastave. Seminarski rad je opsega 6-8 kartica teksta, a izlaže se 20 – 30 minuta.</i>				
Obveze studenata	Izrada i izlaganje seminarskog rada; redovito pohađanje predavanja i seminarske nastave; aktivno sudjelovanje u radionicama i debatama.				
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		0,5	usmeni ispit	1
	seminarski rad		0,5	pismeni ispit	
	kolokvij			ukupno	2.0 ECTS
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	1. Milanović, D., Čustonja, Z., Bilić, D. (ur.) (2011). Temeljna načela i smjernice razvoja športa u Republici Hrvatskoj. Zagreb: Nacionalno vijeće za šport i Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa Republike Hrvatske. (u tisku) 2. Milanović, D. Čustonja, Z. (2007). Sportska rekreacija – sport za sve u svijetu. Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života. 19-30. 3. Milanović, D., Čustonja, Z. (2007). Sport kao čimbenik povezivanja država i regije RZ Alpe-Jadran. Zbornik radova VII. konferencije o športu Alpe-Jadran, Opatija, Hrvatska, 65-82.				
Dopunska literatura	1. Čustonja, Z., Milanović, D., Sporiš, G. (2009). Kinesiology in the names of higher education institutions in Europe and the United States of America. Kinesiology, 41 (2): 136-146. 2. Čustonja, Z., Milanović, L., Šimek, S. (2003). Sport coaches training in the European union countries. Proceedings book of XVI European Sport Conference Making sport attractive for all, Dubrovnik, Croatia. 193-201. 3. Bartoluci, M., Škorić, S., Čustonja, Z. (2003). Employees in sport in the European Union countries and Croatia. u: Puhak, S., Kristić, K. (ur.) Making sport attractive for all. Zagreb: Ministry of education and sport Republic of Croatia, 202-211. 4. European Commission (2007). White paper on sport. http://ec.europa.eu/sport/white-paper/doc/wp_on_sport_en.pdf (15. 12. 2010.). European Observatoire of Sport and Employment (2004). Vocational Education and Training related to Sports in Europe: Situation, Trends and Perspectives http://www.eose.org/ktmlpro/files/uploads/Final%20Report%20English%20Version.pdf (15. 12. 2010.).				
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				



RASPORED SATI V. SEMESTRA akademskoj godini 2025./2026.

RASPORED SATI za 5. SEMESTAR (IPDSS - Kineziologija) - akademska godina 2025./2026.

	PONEDJELJAK										UTORAK										SRJEDA										ČETVRTAK										PETAK										
grupa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10											
08:00	T. TRENINGA (P3)										T. TRENINGA (P3)										KIN. REKREAC (P)										PLES (H)										PLES (A1)										08:00
09:30	T. TRENINGA (P3)										PLES TPP (H)										KIN. REKREAC (P)										PLES (H)										PLES (H)										09:30
09:45	T. TRENINGA (P3)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										09:45
11:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										11:00
11:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										11:15
11:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										11:30
13:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										13:00
13:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										13:30
15:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										15:00
15:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										15:15
16:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										16:45
17:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										17:00
18:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										18:30
19:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										19:00
19:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										19:15
19:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										19:30
19:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										19:45
20:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										20:00
20:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										20:15
20:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										20:30
20:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										20:45
21:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										21:00
21:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										21:15
21:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										21:30
21:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										21:45
22:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										22:00
22:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										22:15
22:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										22:30
22:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										22:45
23:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										23:00
23:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										23:15
23:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										23:30
23:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										23:45
24:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										24:00
24:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										24:15
24:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										24:30
24:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										24:45
25:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										25:00
25:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										25:15
25:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										25:30
25:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										25:45
26:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										26:00
26:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										26:15
26:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										26:30
26:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										26:45
27:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										27:00
27:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										27:15
27:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										27:30
27:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										27:45
28:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										28:00
28:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										28:15
28:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										28:30
28:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										28:45
29:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										29:00
29:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										29:15
29:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										29:30
29:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										29:45
30:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										30:00
30:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										30:15
30:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										30:30
30:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										30:45
31:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										31:00
31:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										31:15
31:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										31:30
31:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										31:45
32:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										32:00
32:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										32:15
32:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										32:30
32:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										32:45
33:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										33:00
33:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										33:15
33:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										33:30
33:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										33:45
34:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										34:00
34:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										34:15
34:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										34:30
34:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										34:45
35:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										35:00
35:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										35:15
35:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										35:30
35:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										35:45
36:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										36:00
36:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										36:15
36:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										36:30
36:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										36:45
37:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										37:00
37:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										37:15
37:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										37:30
37:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										37:45
38:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										38:00
38:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										38:15
38:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										38:30
38:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										38:45
39:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										39:00
39:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										39:15
39:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										39:30
39:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										39:45
40:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										40:00
40:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										40:15
40:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										40:30
40:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										40:45
41:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										41:00
41:15	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										41:15
41:30	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										41:30
41:45	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)										41:45
42:00	MP PLIV.										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A1)										T. TRENINGA (P1)										KINEZILOŠKA REKREACIJA (A2)										PLES (H)</										

NAPOMENA

KINEZIOLŠKA REKREACIJA - teorijska predavanja (TP) održavati će se od prvog tjedna nastave

METODIKA POUČAVANJA PLIVANJA:

prvo TP se održava isključivo u srijedu 1.10. u A1 u 17:00, nakon toga ostala teorijska predavanja (TP) će se održavati PETKOM od 17:00 sati u A1 u sljedećim terminima: 3. 10., 10.10., 17.10., 24.10., praktična nastava na bazenu kreće u srijedu 1. 10. 2025. a nastave u četvrtak 2.10.2025. nema
Nastava na malom bazenu (radionice s učenicima 2. razreda OŠ) održavat će se utorkom i/ili četvrtkom prema rasporedu (od 13.00 do 14.00 i od 14.00 do 15.00) u terminima i danima koje će studenti moći samostalno odabrati

PLES - teorijska predavanja (TP) će se održavati petkom od 8:00 sati u A1 u sljedećim terminima: 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12., 08.01., i 14.01.

SKIJANJE - prvo teorijsko predavanje će se održati 7.10. u 17:00 sati u velikom amfiteatru (A1), a ostala teorijska predavanja (TP) će se održavati **utorkom od 15:15** sati u malom amfiteatru (A2) u dogovoru s predmetnim nastavnikom

TEORIJA TRENINGA - teorijska predavanja (TP) će se održavati prema rasporedu sati od prvog tjedna nastave
seminari će se održavati od 2. tjedna nastave (od 6.10.) u P3, detaljan raspored se nalazi na Merlinu
vježbe - će se početi održavati u P11, detaljan raspored se nalazi na Merlinu

IZBORNI PREDMETI

AKROBATIKA - nastava kreće od ponedjeljka 07.10. od 17:00 - 18:30 u gimnastičkoj dvorani (F)

DJECA U SPORTU - ponedjeljkom od 15:15-16:45 u P1. - održavati će se od prvog tjedna nastave

KULTURA JAVNOG GOVORENJA - nastava će se održavati srijedom u 17:00 sati u predavaonici P2. Detaljnije informacije će biti dostupne na platformi Merlin

PILATES - nastava će se održavati ponedjeljkom od 15:15 do 16:45 (dvorana H) od ponedjeljka 6. 10.

SPORT U EUROPSKIM DRŽAVAMA - nastava će se održavati utorkom od 15:15 do 16:45, a kreće od 25. 11. u predavaonici A2 (Mali amfiteatar).

INFORMATIČKA TEHNOLOGIJA U KINEZILOGIJI

PRIMIENJA KINEZILOGIJA I PRAVO - nastava će se održavati **četvrtkom od 11:30 do 13:00** sati u P5. Prvi sat održati će se u četvrtak 9.10 s početkom u 11:30. Iznimno u četvrtak 16.10 nastave neće biti, te će se nastava nakon toga se nastavljati svaki radni četvrtak od 11:30. Ukoliko neki od studenata, po rasporedu, imaju neku drugu obavezu ili trebaju konzultacije po pitanju ovoga predmeta, neka se jave prof. dr. sc. Mariu Baiću na e-mail: mario.baicu@kif.hr

RASPORED SATI i u aplikaciji *Academio* <https://e-raspored.kif.hr/>



VI. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123666	Kineziterapija	izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	45		30	6.5
123690	Pedagogija	doc. dr. sc. Ana Žnidarec Čučković	30	30		4.0
123697	Ritmička gimnastika	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	15	30	30	6.0
123698	Sportovi na vodi	prof. dr. sc. Nikola Prlenda	12	24	24	5.0
123699	Sportovi s reketom	prof. dr. sc. Petar Barbaros	12	24	24	4.5
162566	Sportsko plivanje	izv.prof. dr. sc. Klara Šiljeg	12	24	24	3.5
UKUPNO			126	132	132	29.5

Ispitni rokovi

Ispitni rokovi uneseni su i objavljeni u Studomatu te su dostupni studentima nakon što se ulogiraju s AAI identitetom u sustav studomata. Također, ispitni rokovi dostupni su i kroz fakultetske mrežne stranice također nakon logiranja AAI identitetom. Na dijelu mrežene stranice koji se odnosi na pojedini predmet prikazan je popis ispitnih rokova.



KINEZITERAPIJA (123666)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
asistentica		Marija Martina Žanetić, mag.cin.	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		marija.martina.zanetic@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjska suradnica		Lara Juriša mag. cin.	
e-mail		lara.jurisa@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		doc. dr. sc. Gordana Grozdek-Čovčić	
e-mail		gordana.grozdek-covcic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		dr. sc. Vangelis Chatzilelekas, prof.	
e-mail		vangelis.chatzilelekas@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		dr. sc. Ljiljana Širić, prof. logopedije	
e-mail		ljiljan.siric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dario Maravić, mag. Cin.	
e-mail		dario.maravic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Andrea Mohorović, mag, cin	
e-mail		andrea.mohorovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Sandro Venier, mag. cin	
e-mail		sandro.venier@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Maja Babić, dr. med.	
e-mail		maja.babic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Jadranka Brozd, dipl. fizioth.	
e-mail		jadranka.brozd@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VI. – ljetni	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	6.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) dvorana K		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	150 – 170



ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje osnovnih postavki o insuficijentnim stanjima lokomotornog sustava te za usvajanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje, programiranje kineziterapijskih postupaka. Nadalje, studenti će se osposobiti za samostalno kreiranje metodičkih postupaka kineziterapijskih vježbi kao i za izradu planova i programa za različita insuficijentna stanja lokomotornog sustava kao što su loša držanja i deformacije u različitim regijama tijela.
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kineziterapija omogućuje studentima znanja o insuficijentnosti lokomotornog sustava. - identificirati i analizirati značajke oslabljenih skupina mišića; - objasniti zakonitosti programiranja u kineziterapiji; - primijeniti ranije stečena znanja u koncipiranju plana programa u području kineziterapije.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja kineziterapije, polazeći od utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta studenti će moći definirati i analizirati: - metode utvrđivanja oslabljene muskulature kroz određene pokrete i testove; - način planiranja i programiranja ciljanih kineziterapijskih procedura; - dijagnostiku određenih insuficijentnih stanja pojedinih mišića; - specifičnosti na koje treba obratiti pažnju u planiranju i programiranju.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Kineziterapija: temeljna područja predmeta. Definicije. (2P) 2. Predmet proučavanja kineziterapije. Zadaće kineziterapije. Principi kineziterapije. (3P) 3. Povijest kineziterapije. Razvoj kineziterapije. (2P) 4. Metodika praćenja i evidentiranja u kineziterapiji i rehabilitaciji (2P) 5. Organizacijske forme rada (2P) 6. Kineziološko medicinske osnove za tjelesno vježbanje osoba oštećena zdravlja (2P) 7. Dijagnostika loših držanja, pregled tijela (2P) 8. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod spuštenog stopala, biomehanika stopala, metode utvrđivanja statusa stopala (2P) 9. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija stopala (2P) 10. Mehanizmi ozljeđivanja i osnove rehabilitacije kod ozljeda skočnog zgloba (2P) 11. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija u području koljena; <i>genua valga</i>, <i>genua vara</i>, <i>genua recurvata</i>. (2P) 12. Mehanizmi ozljeđivanja i osnove rehabilitacijskih postupaka kod ozljede koljena (2P) 13. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod prirodne dislokacije kuka (2P) 14. Pregled teoretskih postavki kod deformacija kralježnice i loših držanja (2P) 15. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod skolioze i skoliotičnog lošeg držanja (2P) 16. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod kifoze, kifotičnog lošeg držanja, lordoze i lordotičnog lošeg držanja (2P) 17. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija prsnog koša: <i>pectus carinatum</i>, <i>pectus planum</i>, <i>pectus excavatum</i> (2P) 18. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacije <i>torticolis</i> (2P) 19. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod lumbalnog bolnog sindroma (2P) 20. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod cervikobrahijanog bolnog sindroma (2P)



	21. Mehanizmi ozljeđivanja i osnove rehabilitacijskih postupaka kod ozljeda ramenog zgloba (2P) 22. Pregled teoretskih pretpostavki o pojmovima inkluzije i integracije (2P) Vježbe (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Dijagnostika loših držanja, pregled tijela 2. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod deformacija u području stopala: <i>pes planus</i> 3. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod deformacija u području koljena: <i>genua valga, genua vara, genua recurvata</i> . 4. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod ozljede skočnog zgloba 5. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod ozljede koljena 6. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod prirodene dislokacije kuka 7. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod loših držanja i deformacija kralježnice: skolioza i skoliotično loše držanje 8. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod loših držanja i deformacija kralježnice: lordoza i lordotično loše držanje 9. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod loših držanja i deformacija kralježnice: kifoza i kifotično loše držanje 10. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod deformacija prsnog koša: <i>pectus excavatum</i> 11. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod deformacija prsnog koša: <i>pectus carinatum, pectus planum</i> 12. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod deformacije krivog vrata, <i>torticollis</i> 13. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod lumbalnog bolnog sindroma 14. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod cervikobrahijalnog bolnog sindroma 15. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod ozljeda ramenog zgloba					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pismeni ispit	40%	(2.5)	kolokvij	40%	2.5
	usmeni ispit	40%	4	ukupno	6.5 ECTS	
Obvezna literatura	1. Kosinac, Z. (1992). Nepravilna tjelesna držanja djece i omladine: simptomi, prevencija i vježbe. Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Zavod za fizičku kulturu. 2. Kosinac, Z. (2002). Kineziterapija sustava za kretanje. (Udžbenik). Split: Sveučilište u Splitu.					
Dopunska literatura	1. Cvjetičanin, M. (1993). Priručnik o stopalu. I. Izdanje. Samobor: TIP „A. G. Matoš“ d.d. 2. Ciliga, D., Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2011). Dijagnostika u kineziterapiji. U: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2011., Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 3. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D., Trošt Bobić, T. (2010). Individualizacija rada u području kineziterapije. U: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2010., Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 55-60. 4. Ciliga, D., Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2009). Metodčki organizacijski oblici rada u kineziterapiji. U: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike					



	Hrvatske „Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2009., Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 29-37. 5. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2008). Stanje i perspektiva razvoja u području kineziterapije. U: Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 66-71.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



PEDAGOGIJA (123690)

nositeljica predmeta		doc. dr. sc. Ana Žnidarec Čučković				
kancelarija		141/2				
konzultacije		četvrtkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila				
e-mail		ana.znidarec.cuckovic@kif.unizg.hr				
telefon		+38513658741				
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta			obvezan	
semestar	VI. – ljetni	godina studija			III.	
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost			4.0 ECTS	
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) predavaonica P1					
način izvođenja nastave	60 sati = P 30+ 30S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu			150 – 170	
ciljevi predmeta	Studenti će steći znanja o zadacima i sadržajima pojedinih odgojnih područja te razvijati vještine za njihovu primjenu u nastavi, komunikaciji s roditeljima učenika i kolegama te osobnom razvoju.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost prepoznavanja i reagiranja na individualne potrebe učenika/osoba s kojima se radi.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Ostvarivanje ciljeva predmeta.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari Svrha, predmet i zadaci pedagogije. Društveno-povijesna dimenzija pedagogije. (2P) Komunikacija u odgoju i obrazovanju (2P+2S) Moć i granice odgoja (2P+2S) Proces i subjekti odgoja (2P+2S) Odgojni ciljevi (2P+2S) Stilovi odgoja (2P+2S) Odgojni autoriteti (2P+2S) Temeljna odgojna područja (tjelesni, intelektualni, moralni, socijalno-emocionalni, radni odgoj) (2P+2S) Područja ostvarivanja odgoja (odgoj u obitelji, predškolski odgoj, odgoj u školi, sportskom klubu) (2P+2S) Metode i sredstva odgoja u nastavi (2P+2S) Samoodgoj I (optimizam, sreća) (2P+2S) Samoodgoj II (pozitivno mišljenje, životni ciljevi) (2P+2S) Socijalne kompetencije i prosocijalno ponašanje (2P+4S) Odgoj i mediji (2P+2S) Nasilje nad djecom i među djecom (2P+2S)					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	2	pismeni ispit	37.5%	1.5
	seminarski rad	12.5%	0.5	ukupno	4.0 ECTS	



Obvezna literatura	1. Miljković, D. (2009.). Pedagogija za sportske trenere. Zagreb: Društveno veleučilište i Kineziološki fakultet 2. Vukasović, A. (2001.). Pedagogija. VII. izdanje. Zagreb: Hrvatski katolički zbor „MI“
Dopunska literatura	1. Bratanić, M. (2002.). Paradoks odgoja. Zagreb: Hrv. Sveučilišna naklada. 2. Miljković, D., Rijavec M. (2009.). Razgovori sa zrcalom. Zagreb: IEP-D2. 3. Miljković, D., Rijavec M. (2004.). Tri puta do otoka sreće. Zagreb: IEP-D2. 4. Rijavec, M., Miljković, D. (2006.). Tko su dobri ljudi. Zagreb: IEP-D2. 5. Silov, M. (2003.). Pedagogija. Zagreb: Persona.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



RITMIČKA GIMNASTIKA (123697)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	
kancelarija		173	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		gordana.furjan-mandic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658773	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Josipa Radaš	
kancelarija		168	
konzultacije		ponedjeljkom u 15 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		josipa.radas@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
vanjska suradnica		Rebeka Stojković, mag.cin.	
e-mail		rebeka.stojkovic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Elena Milenković, mag. cin.	
e-mail		elena.milenkovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VI. – ljetni	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) dvorana H (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V + mješovito e-učenje + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	190 – 200
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o strukturama kretanja i metodama poučavanja u ritmičkoj gimnastici te njihova primjena u edukaciji, rekreaciji i sportu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za provođenje nastavnih tema iz ritmičke gimnastike predviđenih planom i programom TZK u osnovnim, srednjim školama i fakultetima. Osim razumijevanja teorijskih osnova sposobni su demonstrirati elemente tehnike i methodske vježbe za učenje određenih elemenata tehnike ritmičke gimnastike te organizirati školska natjecanja i voditi ekipe na međuškolska i sveučilišna natjecanja iz ritmičke gimnastike i osmisliti koreografiju za školske priredbe.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će tijekom nastave svladati: - tehniku izvođenja i methodske vježbe za usvajanje osnovnih tjelesnih elemenata u ritmičkoj gimnastici; - tehniku za izvođenja i methodske vježbe za usvajanje osnovnih elemenata s loptom; - tehniku za izvođenja i methodske vježbe za usvajanje osnovnih elemenata s vijačom; - tehniku za izvođenja i methodske vježbe za usvajanje osnovnih elemenata s obručem; - tehniku za izvođenja i methodske vježbe za usvajanje osnovnih elemenata s čunjevima; - tehniku za izvođenja i methodske vježbe za usvajanje osnovnih elemenata s trakom; - specifične opće pripremne vježbe u ritmičkoj gimnastici; - osnovne vježbe klasičnog baleta koje se koriste u svrhu „zagrijavanja“ i u kondicijskoj pripremi u ritmičkoj gimnastici; - analizu i primjenu glazbe pri izradi koreografije individualnih i grupnih vježbi u ritmičkoj gimnastici; - poznavanje osnovnih pravila ritmičke gimnastike.		



Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Povijest i organizacija ritmičke gimnastike. Aplikacijske vrijednosti i primjena ritmičke gimnastike u edukaciji, sportu, rekreaciji, kineziterapiji. (3P) 2. Pravila ritmičke gimnastike. Natjecanja (školski i sportski program) – pravila. (2P) 3. Strukturalna i biomehanička analiza kretnih struktura i kretanja sprava (vijača, obruč, lopta, čunjevi, traka) (2P) 4. Metodički postupci učenja tjelesnih elemenata ritmičke gimnastike (hodanja, trčanja, plesni koraci, zamasi, kruženja, valovita gibanja, osmice, poskoci, skokovi, okreti i piruete, ravnoteže i akrobatski elementi) (2P) 5. Metodički postupci učenja elemenata sa svim spravama (vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka) te njihova primjena u nastavnom procesu (3P) 6. Specifične vježbe (klasični balet) uvođenja i pripreme u nastavnom procesu (1P) 7. Analiza glazbe i realizacija ritmičkih vrijednosti. Osnove koreografije individualnih i grupnih vježbi. (2P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V) 1. Poze, hodanja, trčanja, galop, poskoci i opće pripremne vježbe u ritmičkoj gimnastici, vježbe baleta (osnovne pozicije ruku i nogu 2. Vježbe baleta (demi plie, grand plie, releve), zamasi, valoviti pokreti rukama, plesni koraci u ritmičkoj gimnastici 3. Vježbe baleta (battement tendu simple battement jete), okreti i piruete 4. Vježbe baleta (grand battement, changement), bočni i čeonni val tijelom 5. Vježbe baleta (battement fondu, frappes), skokovi (daleko-visoki, jelenji) 6. Vježbe baleta (port de bras), skokovi (škare naprijed i nazad, škare s okretom, mačji skok i mačji s okretom 360°) 7. Ravnoteže, skokovi s udarcem i kozački skok 8. Akrobatski elementi u ritmičkoj gimnastici, realizacija notnih vrijednosti 9. Osnovni elementi tehnike s loptom 10.Osnovni elementi tehnike s vijačom 11.Osnovni elementi tehnike s obručem 12.Osnovni elementi tehnike s čunjevima 13.Osnovni elementi tehnike s trakom 14.Slaganje individualne vježbe u ritmičkoj gimnastici 15.Slaganje grupne vježbe u ritmičkoj gimnastici						
	Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	kolokvij	34%	2	pismeni ispit	33%	2	
	praktični ispit	33%	2	ukupno	6.0 ECTS		
Obvezna literatura	1. Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kugler. 2. Furjan-Mandić, G. (2007). Ritmička gimnastika. Priručnik. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.						
Dopunska literatura	1. FIG Pravilnik za ocjenjivanje ritmičko-sportske gimnastike. Federation International of Gymnastic. 2. Jastrjemskaia, N., Titov, Y. (1998). Rhythmic Gymnastics. Champaign: Human Kinetics. 3. Lomšek-Macura, U., Vajngerl, B. (1999). Prvi koraci v ritmičnoj gimnastici. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.						
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.						



SPORTOVI NA VODI (123698)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Nikola Prlenda	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
asistent		Mate Maglov, mag.cin.	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
vanjski suradnik		Mario Janković, prof.	
e-mail		mario.jankovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Mladen Vladetić, mag.cin.	
e-mail		mladen.vladetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dario Kliba, prof.	
e-mail		dario.kliba@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		David Hrabrić, mag.cin.	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Zoran Špoljarić, mag.cin.	
e-mail		soran.spoljaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Marko Zuban, prof.	
e-mail		marko.zuban@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dino Slatki, mag.cin.	
e-mail		dino.slatki@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Tomislav Čirjak, prof.	
e-mail		tomislav.cirjak@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Filip Bolčević, mag.cin.	
e-mail		filip.bolcevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Tomislav Crnković univ.bacc.cin.	
e-mail		tomislav.crnkovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dalen Geromella prof.	
e-mail		dalen.geromella@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Ivor Kajfež mag.cin.	
e-mail		ivor.kajfez@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Luka Mirković mag.cin.	
e-mail		luka.markovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VI. – ljetni	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica P9 (S) i (V) terenska nastava na Jarunu i moru		



način izvođenja nastave	60 sati = 12P + 24S + 24V + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	180 – 200
ciljevi predmeta	Ponuditi studentima temeljna teorijska i praktična znanja o strukturama gibanja, metodama poduke, učenja i vježbanja sastavnica predmeta Sportovi na vod i- Jedrenje, Jedrenje na daski, Veslanje, Kajak-kanu, te ukazati na aplikacijske vrijednosti nabrojenih sportova u području edukacije, rekreacije i agonistike.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- temeljna teoretsko-motorička znanja i vještine potrebne u realizaciji Osnova programskih sadržaja Jedrenja, Jedrenja na dasci i veslanja u odgojno-obrazovnom procesu tjelesne i zdravstvene kulture; - znanja i vještine potrebna u demonstraciji osnovnih elemenata tehnike programskih sadržaja Jedrenja, Jedrenja na daski i veslanja.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će tijekom nastave ovladati: - temeljima osnovne tehnike upravljanja: jedrilicom, daskom za jedrenje, veslačkim čamcem i kajak-kanuom; - metodskim vježbama za učenje osnovnih elemenata tehnike upravljanja jedrilicom višesjedom, školskom daskom za jedrenje jarbolnom tehnikom, gigom i turističkim kajak-kanuom; - temeljima maritimne kulture; - izbjegavanjem sudara na moru; - osnovnim vjetrovima na Jadranu.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Razvoj jedrenja, jedrenja na dasci i veslanja kod nas i u svijetu te njegova organiziranost (2P) 2. Aplikacijske vrijednosti i prednosti jedrenja, jedrenja na dasci i veslanja (edukacija, rekreacija, i sportsko stvaralaštvo) (2P) 3. Sistematizacija elemenata tehnike i Strukturalna i biomehanička analiza bazičnih gibanja u jedrenju, jedrenju na dasci i veslanju obzirom na klase i discipline (2P) 4. Aero i hidrodinamika, propulzija, vjetrovi na Jadranu, sigurnosna plovidba (3P) 5. Relevantnost motoričkih, morfoloških, funkcionalnih, kognitivnih, konativnih dimenzija čovjeka u procesu obuke i realizacije jedrenja, jedrenja na dasci i veslanja (3P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe 1. Osnovni elementi tehnike u jedrenju (višesjed): - priprema jedrilice i jedrilja (1TPP+1V) - isplovljavanje, pristajanje (1TPP+1V) - upravljanje kormilom (motor + jedro) (1TPP+1V) - prihvaćanje, otpadanje (2TPP+2V) - letanje (2TPP+2V) - kruženje (2TPP+2V) - jedrenje uz vjetar; jedrenje niz vjetar; jedrenje bočnim vjetrom, jedrenje polukrmenim vjetrom i krmenim vjetrom (1TPP + 1V) 2. Osnovni elementi tehnike u jedrenju na daski - priprema daske i jedrilja (1TPP+1V) - privikavanje na dasku bez jedrilja i s jedriljem; okret u mjestu (180 – 360 stupnjeva) (2TPP+2V) - start (2TPP+2V) - okret uz vjetar (2TPP+2V) 3. Osnovni elementi tehnike u veslanju (gig) - Priprema veslačkog čamca gig (1TPP+1V)		



	- Upravljanje čamcima (2TPP+2V) - Okretanje u mjestu, zaveslaj (faze) (1TPP+1V) 4.Osnovni elementi tehnike u kajak-kanu - Priprema veslačkih čamaca gig (1TPP+1V) - Upravljanje čamcima (1TPP+1V) - Okretanje u mjestu, zaveslaj (faze) (1TPP+1V)					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	40%	2	pismeni ispit	30%	1.5
	praktični ispit	20%	1	usmeni ispit	10%	0.5
	ukupno				5.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 2. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 3. Korner, T., Schwanitz, P. (1985). Rudern. Berlin: Sportvelag. (Prijevod u izdanju Veslačkog Saveza Hrvatske, 1987) 4. Oreb, G. (1986). Naučimo jedriti na dasci. Zagreb: Komisija za udžbenike i skripte Fakulteta za fizičku kulturu.					
Dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. http://www.veslanje.hr/ 4. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 5. Dillon, S. P. & Oyen, J.(2009). Kayaking. USA: American Canoe Association 6. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 7. Bornhoft, S.(2003). Jedrenje na dasci. Zagreb: Znanje					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



SPORTOVI S REKETOM (123699)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Petar Barbaros	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		petar.barbaros.tudor@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658643	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
asistent		Zlatan Bilić, mag.cin	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		zlatan.bilic@kif.unizg.hr	
telefon		385136583757	
vanjska suradnica		Anja Benjak, mag.cin	
e-mail		ana.benjak@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Tihomir Mostovac mag.mngmt.	
e-mail		stk.tis@zg-t-com.hr / tihomir.mostovac@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VI. – ljetni	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) i (V) 1/3 dvorane / teniski tereni		
način izvođenja nastave	60 sati = 12P + 24S + 24V + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	200 – 220
ciljevi predmeta	Stjecanje osnovnog teoretskog i praktičnog znanja studenata iz sportova s reketom – tenis, badminton, stolni tenis.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stjecanje osnovnih informacija iz područja povijesti i razvoja tenisa, badmintona, stolnog tenisa i squash. Vrste reketa i podloga. Način izbora opreme. Pravila igre i osnove terminologije u sportovima s reketom. Utjecaj primjene pojedinih sportova s reketom na promjene dimenzija psihosomatskog statusa. Biomehanička analiza osnovnih elemenata tehnike i njihova praktična poduka. Upoznavanje s varijacijama izvođenja pojedinih elemenata tehnike iz tenisa, badmintona i stolnog tenisa. Usvajanje praktičnog znanja o optimalnim metodičkim postupcima prilikom poučavanja osnovnih elemenata tehnike tenisa, badmintona i stolnog tenisa. Upoznavanje s osnovama strategije i taktike u sportovima s reketom.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - osnovne teorijske informacije o sportovima s reketom; - osnovna i specifična motorička znanja iz navedenih sportova; - praktično metodičko znanje o primjerenim postupcima podučavanja početnika; - osnovna strategijska i taktička znanja iz sportova s reketom. Navedeno ih osposobljava za:		



	- osnove planiranja, programiranja i realizacije poduke tenisa; - osnove planiranja, programiranja i realizacije poduke badmintona; - osnove planiranja, programiranja i realizacije poduke stolnog tenisa; - poduku početnika o osnovama strategije i taktike u navedenim sportovima.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijsko predavanje Uvodno predavanje sportova s reketom (1P) Teorijska predavanja TENIS 1. Povijest, pravila i sustavi natjecanja u tenisu (1P) 2. Kineziološka analiza forhend, bekend udarca i servis udarca (1P) 3. Kineziološka analiza izvođenja voleja i smeša (1P) 4. Antropološka analiza tenisa i tehničko taktička primjena udaraca u igri (1P) Teorijska predavanja BADMINTON 1. Povijest, pravila i sustavi natjecanja u badmintonu (1P) 2. Kineziološka analiza udaraca iznad glave (lob, drop, smeš) (1P) 3. Kineziološka analiza udaraca izvedenih zamahom reketa ispod struka i analiza servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (1P) 4. Tehničko taktička primjena udaraca u igri (1P) Teorijska predavanja STOLNI TENIS 1. Povijest, pravila i sustavi natjecanja, kineziološka analiza servis udarca (1P) 2. Kineziološka analiza forhend i bekend udarca (1P) 3. Antropološka analiza stolnog tenisa (1P) 4. Tehničko taktička primjena udaraca u igri (1P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe TENIS 1. Način poduke i izvođenja forhend udarca (1,5TPP) 2. Način poduke i izvođenja bekend udarca (1,5TPP) 3. Način poduke i izvođenja servis udarca (2TPP) 4. Način poduke i izvođenja forhend volej udarca (1TPP) 5. Način poduke i izvođenja bekend volej udarca (1TPP) 6. Način poduke i izvođenja smeš udarca (1TPP) 7. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend udarca (1,5V) 8. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend udarca (1,5V) 9. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci servis udarca (2V) 10. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend volej i bekend volej udarca (1V) 11. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci smeš udarca (1V) 12. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci osnova primjene tehnike u taktici tenisa (1V) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe BADMINTON 1. Način poduke i izvođenja forhend udaraca zamahom reketa iznad glave (lob, drop, smeš) (1TPP) 2. Način poduke i izvođenja bekend udaraca (lob, drop) (1TPP) 3. Način poduke i izvođenja servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (1TPP) 4. Način poduke i izvođenja udaraca na mreži (1TPP) 5. Način poduke i izvođenje kretanja na terenu (pojedinačna, parska igra, mješoviti parovi) (2TPP) 6. Način poduke i izvođenja osnovnih tehničko-taktičkih varijanti u igri (2TPP)



	7. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend udaraca zamahom reketa iznad glave (lob, drop, smeš) (2V) 8. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend udaraca (lob, drop) (1V) 9. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (1V) 10. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci izvođenja udaraca na mreži (1,5V) 11. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci kretanja na terenu (pojedinačna, parska igra, mješoviti parovi) (1V) 12. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci osnova primjene tehnike u taktici badmintona (1,5V) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe STOLNI TENIS 1. Način poduke i izvođenja servis udarca (1TPP) 2. Način poduke i izvođenja forhend udarca (1,5TPP) 3. Način poduke i izvođenja bekend udarca (1,5TPP) 4. Način poduke i izvođenja različitih rotacija (2TPP) 5. Način poduke i izvođenja osnovnih tehničko-taktičkih varijanti u igri (2TPP) 6. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci servis udarca (1V) 7. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend udarca (1V) 8. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend udarca (1V) 9. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci različitih rotacija (1V) 10. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci primjene servis tehnike u taktici stolnog tenisa (2V) 11. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci primjene forhend i bekend tehnike u taktici stolnog tenisa (2V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33%	1.5	pismeni ispit	17%	0.75
	kolokvij	17%	0.75	usmeni ispit	33%	1.5
	ukupno				4.5 ECTS	
Obvezna literatura	1. DTB (1992). TENIS – od početnika do majstora. Zagreb: Mladinska knjiga. (Redigirao: B.Neljak.) 2. DBF. Badminton u školi (2000). Hrvatski badmintonski savez (prema izdanju njemačkog badmintonskog saveza). 3. Kondrič, M., Hudetz, R., Furjan-Mandić, G. (2010). Osnove stolnoga tenisa. Sveučilišni udžbenik. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. ISBN-10 953-317-004-6; ISBN-13 978-953-317-004-6					
Dopunska literatura	1. Dugandžić, M., Neljak, B., Barbaros Tudor, P., Pavlović, G. (2010). Plan i program škole tenisa za učenike od 7 do 10 godina. Hrvatski teniski savez i Zbor teniskih trenera Hrvatske (program tenisa kao izvanškolske aktivnosti, verificirano od strane MZOS-a). 2. Petrić, D. (1995). Badminton u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 4. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske. 3. Hudetz, R. (2000). Stolni tenis, tehnika sa Vladimirom Samsonovom. Zagreb: Huno sport. 4. Proceidings book of the 10th Anniversary ITTF Sports Science Congress (2007). Kondrič, M., Furjan-Mandić, G. (ur.), 10th International table tennis sports science congress, Zagreb, May 18th-20th, 2007. Zagreb: University of Zagreb, Faculty of					



	kinesiology: Croatian table tennis association: International table tennis association. ISBN 978-953-6378-69-2. http://sportikus.kif.hr/~ittfcongress/index.htm. 5. Filipčić, A., Filipčić, T. (2003). Tenis: učenje. Dopolnjena izd. Ljubljana:mFakulteta za šport, Inštitut za šport. ISBN961-6405-48-9.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



SPORTSKO PLIVANJE (162566)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg	
kancelarija		177	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		klara.siljeg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658777	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Dajana Zoretić	
kancelarija		122	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658722	
vanjski suradnik		prof. dr.sc. Goran Leko	
e-mail		goran.leko@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Bartol Vukelić, mag.cin.	
e-mail		bartol.vukelic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Tatjana Greguranić, prof.	
e-mail		tatjana.greguranic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VI. - ljetni	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Odslušan kolegiji Metodika poučavanja plivanja.	bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) bazen Mladost (V) bazen Mladost		
način izvođenja nastave	60 sati = 12P + 24S + 24V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	190 - 210
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i pratična znanja o svim tehnikama plivanja sa pripadajućim startovima i okretima te njihovu primjena u edukaciji, rekreaciji i sportu. U teorijskom dijelu cilj je upoznati studente s pravilima svake pojedine tehnike, kineziološkoj analizi i povijesti svake tehnike..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teoretska i praktična znanja o svim tehnikama plivanja. Stečena znanja i sposobnosti će biti dobra osnova za ostale nastavne sadržaje kao što su vaterpolo, sinkro plivanje i ronjenje. Ovakvi ishodi omogućiti će završenim studentima svestranost u provedbi programa tjelesne i zdravstvene kulture u školama i fakultetima, sportskim udrugama ili klubovima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Ishodi učenja na razini predmeta: 1. Analiza i usvajanje pravilne tehnike plivanja kraul načinom sa pripadajućim startom i okretom 2. Analiza i usvajanje pravilne tehnike plivanja leđnim načinom sa pripadajućim startom i okretom 3. Analiza i usvajanje tehnike plivanja prsnom načinom s pripadajućim startom i okretom 4. Analiza i usvajanje tehnike plivanja dupin načinom s pripadajućim startom i okretom 5. Analiza i usvajanje mješovitog plivanja (individualnog i mješovitog) 6. Transformacija specifičnih motoričkih sposobnosti u vodi (brzina i izdržljivost)		
Sadržaj predmeta detaljno	Teorijska predavanja Biomehaničke osnove sportskog plivanja (2P) Kraul tehnika: Povijest, pravila, kineziološka analiza, video analiza tehnike (2P)		



razrađen prema satnici nastave	Leđna tehnika: Povijest, pravila, kineziološka analiza, video analiza tehnike (2P) Prsna tehnika: Povijest, pravila, kineziološka analiza, video analiza tehnike (2P) Dupin tehnika: Povijest, pravila, kineziološka analiza, video analiza tehnike (2P) Mješovito plivanje: Povijest, pravila, kineziološka analiza, video analiza tehnike (2P) Teoretsko praktična predavanja i vježbe 1. Kraul noge – demonstracija, analiza, poučavanje (1TP + 1V) 2. Kraul ruke - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 3. Kraul koordinacija _ demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 4. Kraul start - demonstracija, analiza i poučavanje (TP + 1V) 5. Kraul okret - demonstracija, analiza i poučavanje (TP + 1V) 6. Leđno noge - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 7. Leđno ruke - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 8. Leđno koordinacija - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 9. Leđno start - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 10. Leđno okret - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 11. Prsno noge – demonstracija, analiza, poučavanje (1TP + 1V) 12. Prsno ruke - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 13. Prsno koordinacija _ demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 14. Prsno start - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 15. Prsno okret - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 16. Dupin noge - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 17. Dupin ruke - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 18. Dupin koordinacija - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 19. Dupin start - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 20. Dupin okret - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 21. Mješovito plivanje - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 22. Mješovito start (1TP + 1V) 23. Mješovito okreti (1TP + 1V) 24. Štafete (1TP + 1V)					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	7%	0.25	pismeni dio ispita	43%	1.5
	praktični dio ispita	43%	1.5	praktični rad	8%	0.5
	motoričke sposobnosti – brzo plivanje	7%	0.25	ukupno	3.5 ECTS	
Obvezna literatura	1. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb. 2. Leko, G. (2008). Slobodni način plivanja: Sveučilišni priručnik. Promo FIT, Zagreb 3. FINA pravila Hrvatski plivački savez - dokumenti					
Dopunska literatura	1. Leko, G., Zoretić, D. (2009). Utjecaj nastave plivanja po bolonjskom sustavu na razvoj brzine plivanja na 50 m kraul tehnikom. 18 Ljetna škola kineziologa. Poreč. 2. Maglischo, E.W. (2003) Swimming Fastest. Human Kinetics. California. 3. Volčanšek, B. (1985). Plivačke tehnike. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb. 4. Nastavni materijal u elektronskom obliku					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje kroz parcijalne dijelove ispita (svaka tehnika posebno)					



IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 4. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE

KOORDINATORICA 4. GODINE

doc.dr.sc. LUCIJA MILČIĆ	
kancelarija	70
konzultacije	prema dogovoru mailom
e-mail	lucija.milcic@kif.unizg.hr
telefon	+3851 3658 3670

VII. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123700	Didaktika	doc. dr. sc. Ana Žnidarec Čučković	45	15		4.0
123701	Ekonomika i menadžment sporta	izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić	45		15	4.0
31106	Kineziološka metodika u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju	doc. dr. sc. Dario Novak	30	15	15	4.5
123704	Opća kineziološka metodika	doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	30	15	30	6.5
123703	Tjelesna aktivnost i zdravlje	izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić	30		30	4.0
UKUPNO			180	60	60	23

IZBORNI PREDMETI VII. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123763	Badminton	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	6	12	12	2.0
260823	Kineziologija rada	izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	15	15		2.0
123765	Kineziološka orijentacija i selekcija	prof. dr. sc. Goran Sporiš	20		10	2.0
31126	Kondicijska priprema djece i mlađih sportaša	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	15	15		2.0
260833	Košarka 3 x 3	prof. dr. sc. Damir Knjaz	6	12	12	2.0
123774	Skijaško trčanje	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	6	12	12	2.0
123779	Strateško programiranje u sportu	izv. prof. dr. sc. Dario Škegro	15	15		2.0
16251	Primijenjena kineziologija i pravo	prof. dr. sc. Mario Baić	30			2.0
studenti u ovom semestru upisuju 2 izborna predmeta					4 ECTS	



PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA VII. SEMESTRA

Šifra predmeta	PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123749	Mjerenje i procjenjivanje fitnesa	Izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	15		15	3,5
123751	Grupni fitnes programi	prof. dr. sc. Gordana Furjan Mandić	18		12	3,5
123754	Sportsko-rekreacijska medicina	prof. dr. sc. Marija Rakovac	50		10	7.0
123756	Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka I	izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	45		7.0
123746	Kineziološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša	izv. prof. dr. sc. Daniel Bok	30		30	7.0
123729	Kineziološka analiza u nogometu	izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić	30		30	7.0
123722	Kineziološka analiza u jedrenju	prof. dr. sc. Nikola Prlenda	30		30	7.0
123738	Kineziološka analiza u rukometu	Izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec doc. dr. sc. Igor Gruić	30		30	7.0
123739	Kineziološka analiza u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	30		30	7.0
123741	Kineziološka analiza u sportskoj gimnastici	prof. dr. sc. Kamenka Živčić	30		30	7.0
123743	Kineziološka analiza u tenisu	prof. dr. sc. Petar Barbaros	30		30	7.0
123733	Kineziološka analiza u plivanju	izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg	30		30	7.0
123717	Kineziološka analiza u atletici	prof. dr. sc. Vesna Babić	30		30	7.0
Ukupno predmet/i izbornih smjerova			7 ECTS			

Ispitni rokovi

Ispitni rokovi uneseni su i objavljeni u Studomatu te su dostupni studentima nakon što se ulogiraju s AAI identitetom u sustav studomata. Također, ispitni rokovi dostupni su i kroz fakultetske mrežne stranice također nakon logiranja AAI identitetom. Na dijelu mrežene stranice koji se odnosi na pojedini predmet prikazan je popis ispitnih rokova.



DIDAKTIKA (123700)

nositeljica predmeta		doc. dr. sc. Ana Žnidarec Čučković	
kancelarija		141/2	
konzultacije		četvrtkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		ana.znidarec.cuckovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658741	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) predavaonica P1		
način izvođenja nastave	60 sati = 45P + 15S + samostalni zadaci + mješovito e-učenje + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	170 - 175
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za samostalno organiziranje, ostvarivanje i vrednovanje nastavnog procesa i učeničkih postignuća. Steći kompetencije za samostalno i učinkovito profesionalno djelovanje.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Konstruktivan doprinos školskom planiranju i odlučivanju; - sposobnost prilagodbe kurikulumu i nastavnih materijala zahtjevima specifičnog društvenog okruženja; - sposobnost prepoznavanja i reagiranja na individualne potrebe učenika; - sposobnost kreiranja primjene različitih strategija za praćenje i vrednovanje ishoda i procesa učenja; - znanje i vještine upravljanja razredom i procesima učenja i poučavanja; - osposobljenost za primjenu kvantitativnih i kvalitativnih metoda u pedagoškim istraživanjima (u odgoju i obrazovanju); - sposobnost prepoznavanja i reagiranja na individualne potrebe učenika; - osposobljenost za timski rad; - osposobljenost za kvalitetnu suradnju sa zajednicom/institucijama/gospodarstvom radi upoznavanja učenika sa svijetom izvan škole; - osposobljenost za uvažavanje i prihvaćanja različitosti, građanstvo i demokraciju i promišljanje vlastitog vrijednosnog okvira.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Kolegij Didaktika treba studentima omogućiti stjecanje teorijskih znanja i vještina iz područja nastave i učenja, odnosno kompetencija: - za lakše snalaženje u konkretnim školskim i nastavnim situacijama; - za razumijevanje predmetnog kurikulumu i njegovog razvoja u kontekstu školskog i nacionalnog kurikulumu; - za organiziranje i realizaciju nastave predmeta za koji se obrazuju; - za izbor i primjenu učinkovitih nastavnih strategija, metoda i postupaka; - za komuniciranje i suradnju s roditeljima i lokalnom zajednicom; - za izradu i razvoj nastavnog kurikulumu.		
Sadržaj predmeta	Predavanja i seminari 1. Uvod u didaktiku: određenje pojma, utemeljitelji, zadaci (2P)		



detaljno razrađen prema satnici nastave	2. Povijesni razvoj didaktičke misli u svijetu i u Hrvatskoj (2P) 3. Temeljni didaktički pojmovi: poučavanje, obrazovanje, izobrazba, odgoj, edukacija, odgojno-obrazovni proces, socijalizacija, školovanje, neformalno obrazovanje, samoobrazovanje, učenje, iskustveno učenje (2P + 1S)) 4. Didaktičke teorije. Didaktika i druge znanosti. Analiza dosadašnje (ne)učinkovitosti odgoja i obrazovanja (posebno poučavanja i učenja) i promišljanje vizije i uvjeta za kvalitetnije obrazovanje (uvjeti: psihološki, pedagoški, programsko organizacijski, didaktičko-metodički, sociološki). (2P + 1S) 5. Teorija kurikulum (povijesni pristup, određenje pojma, kurikulumski plan, teorija sustava i kurikulum, teorijski koncept škole kao polazište za izradu kurikuluma, kurikulum prema razinama pripreme i primjene). Konceptije kurikuluma: humanistički, funkcionalistički, zatvoreni, otvoreni...(2P + 1S)) 6. Utvrđivanje odgojno-obrazovnih potreba – situacijska analiza: ciljevi (ishodi) kurikuluma – učeničke ključne kompetencije; (2P + 1S)) 7. Odabir i raspored nastavnih sadržaja; Uvjeti za realizaciju kurikuluma i organizacija nastave – (nastavne metode i strategije – informativno) (2P + 1S) 8. Vrednovanje učeničkih postignuća i kurikuluma, razvoj kurikuluma. Hodogram izrade školskog i nastavnog kurikuluma. (2P + 1S) 9. Nastavni čimbenici (učenik, učitelj, nastavni sadržaji, obrazovna tehnologija) (2P + 1S) 10. Komunikacija u nastavi. (2P + 1S) 11. Planiranje i programiranje, zadaci nastave (materijalni, funkcionalni, odgojni) (2P + 1S) 12. Mikrostrukturne komponente nastave: - materijalno-tehnička i psihološka (2P) - spoznajna komponenta nastave i nastavne metode (prvi dio) (2P) - nastavne metode (drugi dio) (2P + 1S) 13. Makrokomponente nastave i učenja: - pripremanje i uvođenje, prijam i obrada nastavnih sadržaja (2P) - ponavljanje, vježbanje (2P + 1S) - vrednovanje (praćenje, provjeravanje, ocjenjivanje). (2P) 14. Strategije (sustavi) poučavanja i učenja: - problemska nastava, heuristička nastava, programirana nastava (2P) - projektna nastava, suradnička nastava (2P + 1S) - timska nastava, mentorska nastava... (2P + 1S) 15. Organizacijski oblici nastave (individualni rad, rad u parovima, grupni rad, frontalni rad). Didaktička (nastavna) načela. (2P) 16. Pripremanje učenika i učitelja za nastavu i učenje – tehnike, postupci. Mediji u odgoju i obrazovanju. (2P + 1S) 17. Alternativni pristupi u poučavanju. Uspješno upravljanje razredom i suradnja s roditeljima. Evaluacija odgojno-obrazovnih rezultata, evaluacija vlastitog rada. (2P + 1S) Seminari (opaska): U izboru sadržaja sudjeluju studenti (izbor tema za seminarske radove, samostalno biranje aktualne strane literature za odgovarajuće didaktičke teme).
Obveze studenata	Prisustvovanje nastavi i seminarima je obvezno (najmanje 70 %) i o tome se vodi evidencija. Studenti/ice kategorizirani/e kao vrhunski sportaši/ce imaju pravo na izostanke u skladu s odlukom Fakultetskog vijeća. To ih ne oslobađa svih drugih obveza u vezi kolegija. Izostanak zbog bolesti može se opravdati liječničkom potvrdom najkasnije dva tjedna nakon izostanka. U iznimnim slučajevima izostanak sa seminara može se nadoknaditi dolaskom u drugu seminarsku grupu – uz prethodnu najavu voditeljici/voditelju seminara. Uvjeti za dobivanje



	potpisa: redovito sudjelovanje na nastavi i ispunjavanje seminarskih obveza s kojima su studenti upoznati na početku semestra.					
Praćenje rada studenata	seminarski rad	10%	0.4	pismeni ispit	75%	3
	aktivnosti u seminaru	15%	0.5	ukupno	4.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Cindrić, M., Miljković, D., Strugar, V. (2010) Didaktika i kurikulum. Zagreb: IEP-D2. 2. Miljković, D., Đuranović, M., Vidić, T. (2019). Odgoj i obrazovanje – iz teorije u praksu. Zagreb: IEP-D2 i UFZG.					
Dopunska literatura	1. Bognar, L., Matijević, M. (2002). Didaktika. Zagreb: Školska knjiga 2. Rijavec, M., Miljković, D. (2004.). Vodič za preživljavanje u školi. Zagreb: IEP-D2. 3. Rijavec, M., Miljković, D. (2010). Pozitivna disciplina u razredu. Zagreb: IEP-D2.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



EKONOMIKA I MENADŽMENT SPORTA (123701)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić	
kancelarija		121	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		sanela.skoric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658721	
vanjski suradnik		prof. dr. sc. Mato Bartoluci	
e-mail		mato.bartoluci@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Lucas Šaravanja, mag cin.	
e-mail		lukas.saravanja@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		izv. prof. dr. sc. Tomislav Globan	
e-mail		tgloban@efzg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) predavaonica P2		
način izvođenja nastave	60 sati = 45P + 15V + seminari i radionice	očekivani broj studenata na predmetu	120 – 125
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta da studenti upoznaju metodologiju vrednovanja ekonomskih učinaka sporta i metodologiju za izradu poduzetničkih programa u sportu. Studenti trebaju steći znanja iz ekonomike i menadžmenta te znati mogućnost njihove primjene u području sporta.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti znanje i razumijevanje koncepata, principa i teorije iz područja ekonomike, menadžmenta i poduzetništva u sportu. Identificirati i analizirati mogućnosti provođenja poslovnih programa u području sporta.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti i identificirati moguće ekonomske učinke sporta, - razumjeti i analizirati upotrebu resursa u sportskim organizacijama, - razumjeti ulogu menadžmenta u sportu i sportskim organizacijama, - analizirati poduzetničke programe iz područja sporta.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Uvod u ekonomiku sporta: predmet, cilj, zadaci ekonomike sporta, sadržaj i metode istraživanja. Odnos ekonomike sporta prema drugim ekonomskim disciplinama. (1P) 2. Ekonomika sporta kao znanstveno-nastavna disciplina. Ekonomika sporta kao nastavna disciplina. Mjesto i uloga ekonomike sporta u ekonomskoj strukturi gospodarskih i društvenih djelatnosti. Odnos ekonomike sporta s neekonomskim disciplinama, posebno s kineziologijom. (2P) 3. Valorizacija društvenih učinaka sporta. Temeljne značajke sporta. Organizacija sporta u sustavu društvenih djelatnosti: mjesto i uloga sporta u sustavu gospodarskih i društvenih djelatnosti. (2P) 4. Pojam javnog dobra. Sport kao javno dobro. (2P) 5. Financiranje sporta. Način i izvori financiranja sporta. Ekonomski procesi u sportu: sport kao ekonomska aktivnost, ekonomske funkcije sporta. (2P)		



6. Ekonomika korištenja resursa u djelatnosti sporta. Pojam, vrste i uloga resursa u sportu. (2P)
7. Imovina u sportskim organizacijama. Pojam imovine. Vrste i karakteristike imovine u sportskim organizacijama. (2P)
8. Sportski objekti. Ekonomska osnova izgradnje, održavanja i korištenja sportskih objekata. Karakteristike sportskih objekata i opreme, ekonomska osnova izgradnje objekata, amortizacija sportskih objekata i opreme, održavanje i funkcioniranje objekata i opreme, ekonomika korištenja objekata i opreme. (2P)
9. Ekonomika rada u sportu. Rad kao čimbenik poslovnog procesa. Karakteristike rada u sportu. Plaćanje rada u sportu. Neka obilježja rada u hrvatskom sportu. (2P)
10. Upravljanje troškovima u sportu. Vrste troškova u poslovnom procesu. Troškovi i stupanj iskorištenja kapaciteta. (2P)
11. Osnove obračuna i raspodjele. Obračun i raspodjela u sportskim organizacijama. (2P)
12. Valorizacija ekonomskih učinaka sporta. Ekonomski učinci sporta kao društvene djelatnosti. Programi sportova kao osnova za ekonomsku valorizaciju. (2P)
13. Opći menadžment. Uvod u menadžment. Razvoj i funkcije menadžmenta. Odnos menadžmenta i poduzetništva. (2P)
14. Menadžment u sportu. Organizacija sporta prema područjima djelatnosti, struktura i broj sportskih organizacija. Razvoj i funkcije menadžmenta u sportu. Menadžeri u sportu. (2P)
15. Organizacija sporta na svjetskoj i europskoj razini. Sustav organizacije sporta. Međunarodna sportska udruženja. (2P)
16. Strateški menadžment. Obilježja strateškog menadžmenta. Primjena aktivnosti strateškog menadžmenta u sportskim organizacijama. (2P)
17. Poduzetništvo. Pojam poduzetništva. Razvoj poduzetništva. Karakteristike poduzetništva. Uloga poduzetništva u gospodarskom razvoju. (2P)
18. Poduzetništvo u sportu. Pojam i pojava poduzetništva u sportu. Osnove poduzetništva u sportu. Mogućnosti poduzetništva u hrvatskom sportu. (2P)
19. Metode za ocjenu ekonomske efikasnosti investicijskih i poduzetničkih projekata u sportu. Metode za ocjenu poduzetničkih projekata. Metodološke osnove poduzetničkih programa u sportu i komplementarnim djelatnostima. Ekonomska valorizacija različitih sportskih programa: nogometa, košarke, rukometa, plivanja i vaterpola, tenisa, golfa, sporta u turizmu, fitness-programa i dr. (2P)
20. Opći marketing. Pojam marketinga. Obilježja društvenog marketinga. Osnovne koncepcije marketinga. (2P)
21. Marketing menadžment u sportu. Teorijske osnove marketinga u sportu: načela, ciljevi, funkcije marketinga. Marketinški miks u sportu: sportski proizvodi, cijena sportskih proizvoda, distribucija sportskih proizvoda, promocijske aktivnosti u području sporta. (2P)
22. Primjena marketinga u sportu. Planiranje sportskog marketinga. (2P)
23. Sponzorstvo u sportu. Pojam i karakteristike sponzorstva u sportu. Prava sponzora i sponzoriranih. (2P)

Vježbe

1. Uvod u ekonomiku sporta (1V)
2. Sport kao ekonomski proces. Zakon o sportu. Sportska djelatnost. Osobe u sustavu sporta. (2V)
3. Raspodjela u sportskim organizacijama. Karakteristike sportskih organizacija kao neprofitnih organizacija. Definiranje pojmova prihoda i rashoda. Izvori prihoda i rashoda u sportskim organizacijama. Financijski izvještaji. (2V)



	4. Reprodukcijska dugotrajna imovina. Sredstva za rad. Trošenje imovine. Pojam i metode izračuna amortizacije. (2V) 5. Stupanj iskorištenja kapaciteta i kalkulacije cijena. Pojam kapaciteta. Izračun stupnja iskorištenosti kapaciteta. Pojam cijena. Metode izračuna cijena. (2V) 6. Ekonomska mjerila uspješnosti poslovanja. Produktivnost rada. Ekonomičnost rada. Rentabilnost. Likvidnost. (2V) 7. Poduzetništvo u sportu. Primjer izrade poduzetničkih programa u sportu. (2V) 8. Menadžeri u sportu. Pojam menadžera u sportu. Uloga menadžera u sportu. Pojam vođenja u sportu. Karakteristike menadžera i vođa u sportu. (2V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad u nastavi.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0.25	2 kolokvija	75%	3
	radni zadatak	20%	0.75	ukupno	4.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Bartoluci, M., Škorić, S. (2009). Menadžment u sportu. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet. 2. predavanja i vježbe					
Dopunska literatura	1. Downward, P., Dawson, A., Dejonghe, T. (2009). Sport Economics: Theory, Evidence and Policy. (e-knjiga) Oxford: Butterworth-Heinemann-Elsevier. 2. Beech, J., Chadwick, S. (ur.) (2010). Sportski menadžment.. (prijevod) Zagreb: MATE d.o.o.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KINEZIOLOŠKA METODIKA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU I PRIMARNOM OBRAZOVANJU (260835)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Dario Novak	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		dario.novak@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658727	
vanjski suradnik		izv. prof. dr. sc. Vatroslav Horvat	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		vatroslavh@gmail.com	
vanjski suradnik		Mihael Ljubešić	
e-mail		mihael.ljubesic@gmail.com	
vanjski suradnik		Antun Sokol	
e-mail		antun.sokol@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	- odslušani kolegiji: Pedagogija, Psihologija sporta i tjelesnog vježbanja - upisani kolegiji: Opća kineziološka metodika	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) dvorana B i 1/3 (V) izvan fakulteta		
način izvođenja nastave	60 (30P+15V+15S+E-učenje)	očekivani broj studenata na predmetu	150 – 155
ciljevi predmeta	Upoznati studente s provedbom svih oblika odgojno-obrazovnog rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi predškolskog odgoja i primarnog obrazovanja. Upoznati studente s tipičnim motoričkim znanjima koja se provode u svim oblicima odgojno-obrazovnog rada u predškolskom odgoju: mlađoj, srednjoj i starijoj dobnoj skupini djece predškolske dobi i primarnom obrazovanju..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti stečena znanja iz Opće kineziološke metodike u odgojno-obrazovnom radu predškolskog odgoja i primarnog obrazovanja. Upoznati studente s posebnostima provedbe vježbanja i primjerenim metodičkim postupcima kojima mogu optimalno utjecati na promjene kinantropoloških obilježja djece predškolske i mlađe školske dobi. Osposobiti studente za kvalitetnu izradu pisane pripreme za sat tjelesne i zdravstvene kulture.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: 1.poznavati obilježja rasta i razvoja djece predškolske i mlađe školske dobi; 2.razlikovati sve oblike odgojno-obrazovnog rada u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju; 3.poznavati kineziološke i nekineziološke igre djece predškolske i mlađe školske dobi; 4.razlikovati vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske i mlađe školske dobi; 5.izraditi izvedbeni plan i program tjelesnog vježbanja u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju;		



	6. prilagoditi stečena znanja Opće kineziološke metodike u odgojno-obrazovnom radu predškolskog odgoja i primarnog obrazovanja; 7. primijeniti stečena znanja u odgojno-obrazovnom radu predškolskog odgoja i primarnog obrazovanja; 8. upoznati prostore i opremu za rad u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	PREDAVANJA (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. UVOD Rano djetinjstvo, predškolska dob (mlađa, srednja, starija), primarno obrazovanje, mlađa školska dob 2. RAZVOJNA OBILJEŽJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI Obilježja morfološkog razvoja. Obilježja razvoja motorike, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti 3. RAZVOJNA OBILJEŽJA DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI Obilježja morfološkog razvoja. Obilježja razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti 4. KINEZIOLOŠKA MOTORIČKA ZNANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI Kineziološka motorička znanja (biotička motorička znanja), kineziološki prilagođena biotička motorička znanja, jednostavna kineziološka motorička znanja) 5. KINEZIOLOŠKA MOTORIČKA ZNANJA DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI (e-učenje) Jednostavna kineziološka motorička znanja 6. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI Kineziološke igre (biotičke (spontane) igre, igre pretvaranja, stvaranja, igre s jednostavnijim pravilima, igre sa složenijim pravilima) 7. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI Jednostavne i složenije vrste tjelesnog vježbanja 8. POSEBNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI Institucijski sportski programi, izvaninstitucijski sportski programi 9. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U PRIMARNOM OBRAZOVANJU (e-učenje) Svrha i struktura sata 10. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI ZA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI (e-učenje) Kineziološki sadržaji za pojedini dio sata tjelesne i zdravstvene kulture 11. POSEBNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI (e-učenje) Izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti 12. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI Izrada plana i programa rada (prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada, određivanje postavki plana i programa, cilj plana i programa, izbor programskih sadržaja, vrednovanje programskih sadržaja, raspodjela programskih sadržaja) 13. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U PRIMARNOM OBRAZOVANJU (e-učenje) Početna i završna faza planiranja i programiranja 14. INTEGRIRANO UČENJE UZ POKRET U USTANOVAMA RANOG ODGOJA Teorijski okvir i teorijska polazišta integriranog učenja uz pokret u ustanovama ranog odgoja 15. INTEGRIRANO UČENJE UZ POKRET U USTANOVAMA PRIMARNOG OBRAZOVANJA (e-učenje) Teorijski okvir i teorijska polazišta integriranog učenja uz pokret u ustanovama primarnog obrazovanja VJEŽBE (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim posljednje teme koja se provodi 1 nastavni sat) 1. Prikaz uzornog sata tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi 2. Prikaz uzornog sata tjelesne i zdravstvene kulture djece mlađe školske dobi 3. Prikaz uzornog sata tjelesne i zdravstvene kulture djece mlađe školske dobi 4. Prikaz kinezioloških sadržaja djece predškolske dobi 5. Prikaz kinezioloških sadržaja djece predškolske dobi 6. Prikaz kinezioloških sadržaja djece mlađe školske dobi 7. Prikaz kinezioloških sadržaja djece mlađe školske dobi 8. Dijagnostički postupci u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju



	SEMINARI (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim posljednje teme koja se provodi 1 nastavni sat) 1. Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi 2. Kineziološke aktivnosti za djecu mlađe školske dobi 3. Posebne kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi 4. Posebne kineziološke aktivnosti za djecu mlađe školske dobi 5. Izrada izvedbenog plana i programa rada za predškolske ustanove (prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada, određivanje postavki plana i programa, određivanje cilja i zadaća plana i programa) 6. Izrada izvedbenog plana i programa rada za predškolske ustanove (izbor, vrednovanje i raspodjela programskih sadržaja) 7. Izrada izvedbenog plana i programa rada za razrednu nastavu (prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada, određivanje postavki plana i programa, određivanje cilja i zadaća plana i programa) 8. Izrada izvedbenog plana i programa rada za razrednu nastavu (izbor, vrednovanje i raspodjela programskih sadržaja)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	1	pismeni ispit	20%	1
	seminarski rad	20%	1	usmeni ispit	20%	1
	kolokvij	20%	1	ukupno		5 ECTS
Obvezna literatura	1. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Skripta za studente VII. semestra. (Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – interni nastavni recenzirani materijal). Zagreb: Kineziološki fakultet 2. Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje NN 05-2015 3. Petrić, V. (2022) Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi – postignuća kineziološke metodike. Rijeka, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci. 4. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije. MZO. ISBN: 978-953-8103-74-2 5. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Skripta za studente VII. semestra. (Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – interni nastavni recenzirani materijal). Zagreb: Kineziološki fakultet					
Dopunska literatura	1. Findak, V., Neljak, B. (2010). Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 14-21. 2. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: EDIP. 3. Neljak, B. (1993). Motorička znanja u funkciji dobi. Kineziologija, Vol. 25, 1-2, 141-143. 4. Koritnik, M. (1988). 2000 igara. Zagreb: Savez društava „Naša djeca“. 5. Ivanković, A. (1988). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



OPĆA KINEZIOLOŠKA METODIKA (260834)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		hrvoje.podnar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
suradnik		Krešimir Hrg, pred.	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		kresimir.hrg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Odslušani kolegiji: Pedagogija, Psihologija sporta i tjelesnog vježbanja	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) predavaonica P2		
način izvođenja nastave	75 (30P+30V+15S+E-učenje)	očekivani broj studenata na predmetu	170 - 175
ciljevi predmeta	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 značenje tjelesnog i zdravstvenog područja u sustavu odgoja i obrazovanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ishodi učenja na razini programa kojima kolegij pridonosi su: Razumjeti smisao kineziološkog teorijskog i praktičnog obrazovanja u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. Primijeniti stečena znanja u izradi pisane pripreme za sat tjelesne i zdravstvene kulture. Shvatiti značenje teorijskih i praktičnih znanja u provedbi sata tjelesne i zdravstvene kulture. Poznavati svrhu i smjernice rada u tjelesnom i zdravstvenom području.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: 1. poznavati strukturu sata tjelesne i zdravstvene kulture; 2. razumjeti i kvalitetno primijeniti planiranje organizacije tjelesnog vježbanja; 3. razlikovati i znati odabrati primjerene organizacijske postavbe; 4. planirati opterećenja na satu tjelesne i zdravstvene kulture; 5. usvojiti znanja o procesu i dinamici učenja motoričkog znanja; 6. odrediti odgovarajuće metode rada u funkciji provedbe tjelesnog vježbanja; 7. poznavati kineziološke posebnosti odgojnog rada; 8. upoznati prostore i opremu za rad u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	PREDAVANJA – 20 nastavnih sati + 10 nastavnih sati e-učenje 1. UVOD U KINEZIOLOŠKU METODIKU – 2 nastavna sata e-učenje 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 – 1 nastavni sat		



Struktura odgojno-obrazovnog sustava u Republici Hrvatskoj. Upravljanje odgojno-obrazovnim sustavom. Odgojno-obrazovna područja. Svrha i smjernice rada u tjelesnom i zdravstvenom području (obrazovna, kinantropološka, odgojna smjernica). Kurikulum nastavnog predmeta tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije. Planovi i programi rada.

3. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE – 1 nastavni sat
Struktura i trajanje sata tjelesne i zdravstvene kulture. Uvođenje u organizaciju tjelesnog vježbanja (osnovni položaji i raspoređivanje učenika po vježbalištu). Postave vježbanja (opći i ograničavajući čimbenici organizacije tjelesnog vježbanja).

4. JEDNOSTAVNE I SLOŽENE ORGANIZACIJSKE POSTAVE – 4 nastavna sata + 2 nastavna sata e-učenje
Postava pojedinačno. Postava dvojke. Postava trojke. Postava četvorke. Paralelna postava. Paralelno-izmjenična postava. Sukcesivno-izmjenična postava. Izmjenična postava. Dopunske vježbe. Kružna postava. Stanična postava. Stazna postava. Poligonska postava.

5. VARIJABILNE STRUKTURE SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE – 4 nastavna sata + 2 nastavna sata e-učenje
Početni A (uvodni) dio sata tjelesne i zdravstvene kulture.
Organizacija početnog A (uvodnog) dijela sata. Provedba početnog A (uvodnog) dijela sata.
Početni B (pripremni) dio sata tjelesne i zdravstvene kulture.
Određivanje broja pripremnih vježbi. Sastavnice provedbe pripreme vježbe. Organizacija početnog B (pripremnog) dijela sata. Provedba početnog B (pripremnog) dijela sata.
Središnji (glavni) A dio sata tjelesne i zdravstvene kulture
Organizacija središnjeg (glavnog) A dijela sata. Provedba središnjeg (glavnog) A dijela sata (sat usvajanja gradiva, usavršavanja gradiva, provjeravanja gradiva).
Središnji (glavni) b dio i završni dio sata tjelesne i zdravstvene kulture
Organizacija i provedba središnjeg (glavnog) B dijela sata (sportske igre, štafetne elementarne igre, ekipne elementarne igre). Organizacija i provedba završnog dijela sata.

6. OPTEREĆENJA NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE – 1 nastavni sat e-učenje
Fiziološko opterećenje. Psihološko opterećenje.

7. KINEZIOLŠKO OBRAZOVANJE – 1 nastavni sat e-učenje
Teorijska kineziološka znanja. Motorička znanja (biotička, nekineziološka, kineziološka motorička znanja).

8. PROCES UČENJA MOTORIČKOG ZNANJA – 2 nastavna sata
Faze učenja motoričkog znanja (faza usvajanja, početnog usavršavanja, naprednog usavršavanja, stabilizacije, automatizacije). Dinamika učenja motoričkog znanja. Postupci unaprjeđenja (usavršavanja) motoričkoga znanja.

9. METODE RADA – 4 nastavna sata + 2 nastavna sata e-učenje
Metode prikazivanja motoričkog zadatka (metoda usmenog izlaganja, postavljanja i rješavanja, imitacije i dramatizacije, pokazivanja (demonstracije))
Metode učenja (sintetička, analitička, kombinirana, situacijska, vizualizacijska metoda učenja)
Metode uvježbavanja (metode usvajanja (uvježbavanja nepoznatog) motoričkog zadatka, usavršavanja (uvježbavanja poznatog) motoričkog zadatka).
Metode vježbanja (intervalna, varijabilna, kontinuirana metoda vježbanja)
Metode sigurnosti (metoda sprečavanja ili prevencije, čuvanja ili zaštite, pomaganja ili asistencije).
Metode nadzora procesa vježbanja (metoda praćenja vježbanja, usmjeravanja vježbanja, zaustavljanja vježbanja).



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

10. KINEZIOLOŠKE POSEBNOSTI ODGOJNOG RADA – 1 nastavni sat

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

11. PROSTORI I OPREMA – 1 nastavni sat

Prostori. Oprema (nastavna sredstva i pomagala).

12. UZORNI SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE – 2 nastavna sata

Prikaz sata tjelesne i zdravstvene kulture. Osvrt na sat tjelesne i zdravstvene kulture. Analiza sata tjelesne i zdravstvene kulture.

VJEŽBE – 30 nastavnih sati

VJEŽBE (nastavne teme navedene pod jednim rednim brojem izvode se 2 nastavna sata)

1. Organizacija i provedba početnog A (uvodnog) i početnog B (pripremnog) dijela sata.

Osnovni položaji i raspoređivanje učenika po vježbalištu.

2. Uvježbavanje organizacije i provedbe početnog A (uvodnog) i početnog B (pripremnog) dijela sata sata (trčanja i jednostavne strukture gibanja, elementarne igre, pripremljene vježbe s pomagalima (lopte, medicinke, vijače, palice), pripremljene vježbe bez pomagala (pojedinačno i u parovima), pripremljene vježbe uz švedske ljestve, pripremljene vježbe s podnim ljestvama, pripremljene vježbe na švedskoj klupi).

3. Organizacija i provedba središnjeg (glavnog) A dijela sata

Jednostavne organizacijske postavke vježbanja (pojedinačna, dvojke, trojke, četvorke, paralelna)

4. Organizacija i provedba središnjeg (glavnog) A dijela sata

Složene organizacijske postavke vježbanja (paralelno-izmjenična, sukcesivno - izmjenična, izmjenična, dodatne vježbe – utilitarna, kompenzatorna, korigirajuća, relaksirajuća, kombinirana).

5. Organizacija i provedba središnjeg (glavnog) A dijela sata

Složene organizacijske postavke vježbanja (stanična, kružna, stazna, poligonska).

6. Organizacija i provedba središnjeg (glavnog) B dijela sata i završnog dijela sata

7. Organizacija i provedba cjelovitog nastavnog sata – tip sata usvajanje, peterodjelna struktura sata

8. Organizacija i provedba cjelovitog nastavnog sata – tip sata usavršavanje, četverodjelna struktura sata

9. Organizacija i provedba cjelovitog nastavnog sata – tip sata sistematizacija, trodjelna struktura sata

10. Organizacija i provedba cjelovitog nastavnog sata – tip sata provjeravanje, dvodjelna i jednodjelna struktura sata

11. Uvježbavanje provedbe nastavnog sata (tip sata usvajanje, sukcesivno- izmjenična postava, peterodjelna struktura sata)

12. Uvježbavanje provedbe nastavnog sata (tip sata usvajanje, izmjenična postava s dodatnim vježbama, četverodjelna struktura sata)

13. Uvježbavanje provedbe nastavnog sata (tip sata usavršavanje, stanična i stazna postava, trodjelna struktura sata)

14. Uvježbavanje provedbe nastavnog sata (tip sata sistematizacija, kružna i poligonska postava, dvodjelna struktura sata)

15. Uvježbavanje provedbe nastavnog sata (tip sata provjeravanje, izmjenična postava, jednodjelna struktura sata)



	SEMINARI – 10 nastavnih sati + 5 nastavnih sati e-učenje 1. METODE RADA U FUNKCIJI PROVEDBE PROCESA TJELESNOG VJEŽBANJA – 2 nastavna sata + 1 nastavni sat e-učenje Pisana priprema za sat tjelesne i zdravstvene kulture – studentska i nastavnička priprema 2. PISANJE PROBNE STUDENTSKE PRIPREME – 4 nastavna sata + 2 nastavna sata e-učenje Ciljevi, ishodi, nastavna sredstava i pomagala, metode rada, organizacijske postavbe vježbanja, tip sata, tijek rada, određivanje i organizacija nastavnih sadržaja po dijelovima sata 3. PISANJE PROBNE NASTAVNIČKE PRIPREME – 4 nastavna sata + 2 nastavna sata e-učenje Ciljevi, ishodi, nastavna sredstava i pomagala, metode rada, organizacijske postavbe vježbanja, tip sata, tijek rada, određivanje i organizacija nastavnih sadržaja po dijelovima sata					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	1	pismeni ispit	17%	1
	seminarski rad	17%	1	usmeni ispit	32%	2
	folokvij	17%	1			
	ukupno				6.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Neljak, B. (2013.) Opća kineziološka metodika. Priručnik, Gopal d.o.o., Zagreb., ISBN 9789536730926 2. Neljak, B. (2019) Varijabilne strukture sata tjelesne i zdravstvene kulture u funkciji kvalitetnijeg provođenja predmetnog kurikula. U: Babić, V. (ur.) 28. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb, str. 256-263.					
Dopunska literatura	1. Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije (2019). Dostupno na poveznici: https://skolazazivot.hr/wpcontent/uploads/2020/06/TZK_kurikulum.pdf 2. Prijedlog metodičkog priručnika za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura za 5. razred OŠ (2019). Dostupno na poveznici: https://skolazazivot.hr/obrazovni-sadrzaji/metodickiprirucnici/metodicki-prirucnici-za-osnovnu-skolu/ 3. 3. Neljak, B., Milić M., Božinović Mađor, S., Delaš Kalinski, S. (2009). Vježbajmo zajedno 1, 2, 3, 4. Priručnik s CD-om za učiteljice/učitelje tjelesne i zdravstvene kulture od 1. do 4. razreda osnovne škole. Profil.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE (123703)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić	
kancelarija		144	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		maroje.soric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658744	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	
kancelarija		117	
konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30 sati	
e-mail		danijel.juracic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658656	
vanjska suradnica		dr. sc. Petra Jurić	
e-mail		petra.juric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Ante Jakelić, dr.med	
e-mail		ante.jakelic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Antonio Martinko, mag. cin.	
kancelarija		Laboratorij za mjerenje i praćenje tjelesne aktivnosti	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		antonio.martinko@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obavezan
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	odslušana nastava iz predmeta: Funkcionalna anatomija, Osnove kineziološke transformacije, Fiziologija sporta i vježbanja, Biološka kinantropologija.	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) predavaonica P12		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + samostalni zadaci + mješovito e-učenje	očekivani broj studenata na predmetu	170 - 175
ciljevi predmeta	Predmet ima dva temeljna cilja. Prvi je cilj predmeta omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih znanja o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje i njezinoj ulozi u primarnoj prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti te znanja o potrebnoj vrsti i intenzitetu, trajanju i učestalosti tjelesne aktivnosti za prevenciju pojedine kronične bolesti (doza-odgovor učinak). Drugi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje teorijskih i praktičnih znanja u području promocije tjelesne aktivnosti. Usvajaju se znanja o sastavnicama strategija za promociju tjelesne aktivnosti, vrstama intervencija za promociju tjelesne aktivnosti te učinkovitosti navedenih intervencija. Konačno, kroz praktične primjere se usvajaju i praktična znanja potrebna za provođenje promocije tjelesne aktivnosti u školama, sportskim klubovima, sportsko-rekreacijskim klubovima, radnim organizacijama, domovima umirovljenika i sl.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Izrada plana i programa za unapređenje tjelesne spremnosti (škola, sportsko-rekreacijski klubovi, radne organizacije, domovi umirovljenika, sportski klubovi, i sl.). Organizacija stručnog rada (škola, sportsko-rekreacijski klubovi, radne organizacije, domovi umirovljenika, sportski klubovi, i sl.). Promocija tjelesne aktivnosti kao važne sastavnice zdravog načina života.		



očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - razumjeti ulogu tjelesne aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja, - razumjeti odrednice tjelesne aktivnosti u različitim populacijama, - osigurati uvjete zdravstveno sigurne tjelovježbene aktivnosti, - primijeniti metode za mjerenje i procjenu tjelesne aktivnosti, - izraditi intervencijske programe za unapređenje tjelesne aktivnosti, - raditi u timu za izradu strategija unapređenja tjelesne aktivnosti.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Uvod. Odnos tjelesne aktivnosti, komponenti funkcionalne tjelesne spremnosti i zdravlja. (2P) 2. Fiziološki učinci tjelesne aktivnosti na zdravlje (2P) 3. Primarna prevencija kroničnih nezaraznih bolesti. Uloga tjelesne aktivnosti u primarnoj prevenciji. (2P) 4. Povezanost kardiovaskularne sposobnosti i zdravstvenih rizičnih čimbenika za razvoj kroničnih srčano-žilnih i metaboličkih bolesti (2P+2V) 5. Uvjeti zdravstveno sigurne tjelovježbene aktivnosti i postupci sprječavanja mogućih komplikacija tijekom vježbanja (2P+4V) 6. Energetski utrošci i njihovo mjerenje pri različitim tjelesnim aktivnostima/vježbanju. Mjerenje razine tjelesne aktivnosti. (2P+4V) 7. Razina tjelesne aktivnosti u različitim populacijama. Prevalencija tjelesne neaktivnosti u svijetu i Hrvatskoj. (2P) 8. Odrednice tjelesne aktivnosti (2P+2V) 9. Tjelesna aktivnost i kvaliteta života (2P) 10. Doza-odgovor učinak tjelesne aktivnosti u prevenciji kroničnih bolesti (2P+2V) 11. Specifičnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje djece i adolescenata (2P+2V) 12. Vrste intervencija za unapređenje tjelesne aktivnosti (2P+4V) 13. Promocija tjelesne aktivnosti za različite populacije (2P+4V) 14. Prepreke za bavljenje tjelesnim aktivnostima (2P+2V) 15. Oblikovanje strategija za unapređenje tjelesne aktivnosti (2P+4V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12.5%	0.5	3 kolokvija	50%	2
	seminarski rad	12.5%	0.5	projekt	12.5%	0.5
	usmeni ispit	12.5%	0.5	pismeni ispit	(50%)	(2)
	ukupno					4.0 ECTS
ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata	Studenti koji ne zadovolje propisane kriterije ocjenjivanja tijekom nastave ispit polažu putem integralnog završnog ispita (pisani – 50% i usmeni ispit – 50%).					
obvezna literatura	1. Mišigoj Duraković, M. i sur. (2018) Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje. 2. Kolčić, I., Vorko-Jović, A. (2012) Epidemiologija. Zagreb: Medicinska naklada. (odabrana poglavlja) 3. Guyton, C.A., Hall, J.E. (2012) Medicinska fiziologija, 12. izdanje. Zagreb: Medicinska naklada. (odabrana poglavlja) 4. Pokrajac-Bulian, A. (2011) Pretlost. Zagreb: Naklada Slap. (odabrana poglavlja) 5. Puntarić, D., Stašević, I., Ropac, D. i sur. (2017) Javno zdravstvo. Zagreb: Medicinska naklada. (odabrana poglavlja)					
dopunska literatura	1. Bouchard, C., Blair, S., Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health. Champaign, IL.: Human Kinetics..					



	2. Dishman, R. K., Washburn, R. A., Heath, G. W. (2013). Physical activity epidemiology. Champaign, IL.: Human Kinetics.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



IZBORNI PREDMETI U PONUDI VII. SEMESTRA

BADMINTON (123763)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni predmet
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Sportova s reketom.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + terenska nastava	broj studenata na predmetu	63
ciljevi predmeta	Unaprijediti teoretsko i praktično znanje studenata iz badmintona. Primjena osnovne i napredne badmintonske tehnike s naglaskom na primjeni kompleksnijih vježbi u radu s malim i velikim grupama te primjena naučenog kroz aktivnu igru.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Stjecanje naprednih znanja iz područja moderne dijagnostike u badmintonu. - Utjecaj primjene pojedinih struktura badmintonskog gibanja u procesu poduke i treninga na izmjene psihosomatskog statusa kod djece, mladeži i odraslih. - Biomehanička analiza naprednih elemenata tehnike i njihova praktična poduka. - Upoznavanje s varijacijama izvođenja pojedinih osnovnih i specifičnih elemenata tehnike s posebnim naglaskom na primjeni različitih reza lopti. - Usvajanje praktičnog znanja o optimalnim metodičkim postupcima prilikom poučavanja naprednih elemenata tehnike badmintona s obzirom na različite dobne skupine. - Usvajanje praktičnog znanja o optimalnim metodičkim postupcima prilikom poučavanja naprednih elemenata tehnike badmintona s obzirom na različite natjecateljske discipline. - Osnove fizičke pripreme u badmintonu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - napredne teorijske informacije iz područja dijagnostike, - napredna i specifična motorička znanja, - praktično metodičko znanje o primjerenim postupcima podučavanja napredne tehnike kroz igru, - napredna strategijska i taktička znanja (strategija i taktika s obzirom na različite dobne skupine), - napredna strategijska i taktička znanja (strategija i taktika s obzirom na različite natjecateljske discipline). Navedeno ih osposobljava za: - osnove planiranja, programiranja i realizacije napredne poduke iz badmintona, - provođenje suvremenih metoda dijagnostike u badmintonu, - prenošenje naprednih strategijskih i taktičkih znanja obzirom na različite natjecateljske discipline.		



sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Suvremena dijagnostika u badmintonu (1P) 2. Kineziološka analiza forhend i bekend reznih lopti iz zamaha reketom iznad glave (drop, smeš) (1P) 3. Specifičnosti treninga snage u badmintonu (2P) 4. Tehničko-taktička primjena udaraca u igri s obzirom na različite natjecateljske discipline (2P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe 1. Način poduke i izvođenja forhend udaraca izvođenjem zamahom iznad glave – rezane lopte (drop, smeš) (2TPP) 2. Način poduke i izvođenja bekend udarca kroz aktivnu igru (drop, clear) (2TPP) 3. Način poduke i izvođenja kretanja po terenu s obzirom na parske rotacije (2TPP) 4. Način poduke i izvođenja reznih lopti na mreži (2TPP) 5. Specifičnosti treninga snage u badmintonu, rad s velikim i malim grupama (2TPP) 6. Miniton – specifičnosti rada sa djecom u dobi od 4 do 7 godina (2TPP) 7. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend udarca izvođenjem zamahom iznad glave – rezane lopte (drop, smeš) (2V) 8. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend udarca (2V) 9. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci izvođenja kretanja po terenu s obzirom na parske rotacije) (2V) 10. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci reznih lopti na mreži (2V) 11. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u treningu snage u badmintonu (2V) 12. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u minitonu (2V)								
	obveze studenata Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.								
	praćenje rada studenata		pohađanje nastave		25. %	0.5	kolokvij	25%	0.5
			pismeni ispit		25. %	0.5	usmeni ispit	25. %	0.5
							ukupno	2.0 ECTS	
	obvezna literatura		1. DBF. Badminton u školi (2000). Hrvatski badmintonski savez (prema izdanju njemačkog badmintonskog saveza).						
	dopunska literatura		1. Petrinović Zekan, L., Zdenjak, L. (2008). Trening snage u badmintonu. u: Jukić, I., Milanović, D., Gregov, C. (ur.) Zbornik radova međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2008.“, Zagreb, 2008. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 272-276.						
			2. Petrinović Zekan, L. (2007). Badminton – „nepoznati sport“. Acta Med Croatica, 61 (1), 49-52.						
			3. Downey, J. (2003). Badminton for Schools. London: Pelham Books.						
			4. Downey, J. (1992). Play short badminton. National Coach Foundation.						
			5. Petrić, D. (1995). Badminton u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 4. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske.						
	način praćenja kvalitete		Anonimna studentska anketa.						



KINEZIOLOGIJA RADA (260823)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	
kancelarija		40/3	
konzultacije		srijedom u 9:30 i po dogovoru e-mailom	
e-mail		josipa.nakic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
vanjski suradnik			
e-mail			
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	V.,VII i IX. – zimski	godina studija	3.,4. i 5.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica P1		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + e - učenje		
razina primjene e-učenja	2. razina 20%	očekivani broj studenata na predmetu	30
cilj predmeta	Predstaviti teorijska i praktična znanja o nefiziološkim položajima i nefunkcionalnim pokretima tj. o najčešćim nepravilnim izvedbama prirodnih oblika kretanja kao oblicima tjelesne aktivnosti nekonvencionalnih motoričkih znanja na različitim radnim mjestima radnika. Predstaviti teorijska i praktična znanja o poželjnim fiziološkim položajima i funkcionalnim pokretima tj. pravilnoj izvedbi prirodnih oblika kretanja kao oblicima tjelesne aktivnosti nekonvencionalnih motoričkih znanja na različitim radnim mjestima radnika. Predstaviti moguću povezanost između kvalitete posturalno kretnih navika prirodnih oblika kretanja i prevalencije simptoma mišićno-koštanih poremećaja radnika. Povezati teorijska i praktična znanja o važnosti automatizacije fizioloških položaja i funkcionalnih pokreta tj. pravilne izvedbe prirodnih oblika kretanja na radnom mjestu administrativnih radnika s očuvanjem radne sposobnosti kroz primarnu i sekundarnu prevenciju akumulacije mikro trauma na lokomotornom aparatu radnika različitih zanimanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Proučavanje općih zakonitosti ljudskog kretanja, upravljanja procesom vježbanja te proučavanja posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam. Razumijevanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih, konativnih karakteristika integralnog biopsihosocijalnog statusa subjekata uključenog u proces vježbanja. Poznavanje i korištenje nekonvencionalnih i konvencionalnih motoričkih znanja koja se koriste u osnovnim kineziološkim transformacijama. Primjenjivanje znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama kinezioloških aktivnosti u funkciji analize razine naučenih različitih motoričkih znanja. Korištenje stečenih znanja o nekonvencionalnim kineziološkim aktivnostima i prirodnim oblicima kretanja (osnovne kineziološke transformacije i fitnes) u kreiranju i provođenju transformacijskih procesa u pojedinim područjima primijenjene kineziologije. Primjenu općih i specifičnih metodičkih znanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u svim razinama odgojno-obrazovnog sustava.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: 1. Analizirati kvalitetu izvedbe prirodnih oblika kretanja tj. položaja i pokreta koje radnici rade na različitim radnim mjestima		



	2. Prepoznati osnovne mehanizme 1) ozljeđivanja i 2) čuvanja mišićno – koštanog sustava radnika, a sa stajališta posturalnih i kretnih navika 3. Procijeniti potencijalno najčešće lokacije simptoma mišićno – koštanih poremećaja radnika ovisno o zanimanjima 4. Povezati moguće akutne i kronične učinke primjene različitih mehanizama 1) ozljeđivanja i 2) čuvanja mišićno – koštanog sustava s prisustvom ili izostankom simptoma mišićno-koštanih poremećaja radnika 5. Osvijestiti potencijalne posljedice kontinuirane primjene nepravilnih prirodnih oblika kretanja pri radu na smanjenje radne sposobnosti zbog moguće pojave nekih simptoma mišićno – koštanih poremećaja 6. Preporučiti optimalan način prilagodbe organizma radnika na različite radne zadatke u skladu s kvantitetom i kvalitetom rada 7. Izabrati i konstruirati nove optimalne mehanizme kretanja i rada za različite radne zadatke radnika s ciljem očuvanja radne sposobnosti 8. Povezati osnovne informacije o dobi i spolu radnika s kvalitetom izvedbe statodinamičkih napora 9. Kritički prosuđivati i rješavati praktične kineziološke probleme uzrokovane tjelesnom aktivnošću i statodinamičkim naporima na radnom mjestu administrativnog radnika. 10. Kreiranje planova i programa teorijsko praktičnih edukacija radnika za rad na siguran način sa stajališta kvalitete statodinamičkih napora koje radnici podnose prilikom obavljanja različitih radnih zadataka u različitim zanimanjima.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (P) i seminari (S) 1. Uvod u kineziologiju rada, mehanizmi kumulativne traume i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Sjedenje i ustajanje iz stolca • Raspoređenost mase tijela prilikom sjedenja • Položaji i pokreti slabinskog i grudnog dijela kralježnice prilikom sjedenja • Položaji i pokreti slabinskog i grudnog dijela kralježnice prilikom dohvaćanja za vrijeme sjedenja • Sjedeća i stojeća radna mjesta 2. Povijest nastanka kineziologije rada u Hrvatskoj i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Rotacija slabinskog dijela kralježnice oko svoje osi za vrijeme sjedenja • Rotacija i izbjegavanje rotacije grudnog dijela kralježnice iz pozicije sjedenja • Rotacija i savijanje slabinskog dijela kralježnice za vrijeme sjedenja • Potpora za donji dio leđa za vrijeme sjedenja 3. Osnove zaštite na radu, primijenjene ergonomije i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Položaji i pokreti vratnog dijela kralježnice za vrijeme sjedenja • Rotacija vratnog dijela kralježnice • Bočna naginjanja glave i vratnog dijela kralježnice • Položaj nadlaktica i tijela u odnosu na visinu stolca 4. Osnove medicine rada, dišni sustav, discus hernija i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Položaji i pokreti podlaktica i šaka pri radu na tipkovnici • Položaji pokreti podlaktice i šake pri radu s mišem • Položaji i pokreti ruku i nogu prilikom neformalnog sjedenja • Položaji i pokreti tijela pri upotrebi mobitela iz pozicije sjedenja



	5. Mišićno-koštani poremećaji uzrokovani ili povezani sa statodinamičkim naporima i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Položaji i pokreti tijela pri upotrebi mobitela iz pozicije stajanja • Položaji i pokreti slabinskog i grudnog dijela kralježnice prilikom naginjanja nad stol za vrijeme stajanja • Čučanj i njegove varijante prilikom podizanja predmeta s poda • Mrtvo dizanje i njegove varijante prilikom podizanja predmeta s poda • Ručno prenošenje tereta 6. Prirodni oblici kretanja i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Rotacija tijela iz stajanja • Rotacija i savijanje slabinskog dijela kralježnice za vrijeme stajanja • Nestabilnost slabinskog i vratnog dijela kralježnice prilikom podizanja ruku iznad razine glave • Nošenje torbe na ramenu 7. Stato-dinamički naponi na radnim mjestima, kriteriji za rotiranje radnih mjesta/zadataka, vježbanje s ciljem očuvanja radne sposobnosti i edukacija radnika za rad na siguran način i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Stajanje • Hodanje • Hodanje u potpeticama • Rad od kuće - Prilagodba visine kuhinjskog stolca i stola 8. Nacionalni kurikulum i kineziologija rada te prikaz teorijskih i praktičnih znanja (1P + 1S) • Rad od kuće - Utjecaj položaja zaslona prijenosnog računala na položaj tijela 9. Rad od kuće - Položaj ekrana prijenosnog računala u situaciji kad nemamo dodatnu tipkovnicu i miš					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		0,5	praktični rad		0,25
	seminarski rad		0,25	pismeni ispit		0,75
	kolokvij		0,25	ukupno		2.0 ECTS
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	1. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Pravilne posturalno-kretne navike i vježbanje s ciljem očuvanja zdravlja mišićno-koštanog sustava administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu, Zagreb. 2. Muscle & Motion (2014.) All about strength training. Računalni on line program, Multifit, Billoo 10, T.A, Israel. 3. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Povezanost posturalno-kretnih navika i simptoma mišićno-koštanih poremećaja administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu. Zagreb.					
Dopunska literatura	1. McGill, S. (2015). Back Mechanic: The secrets to a healthy spine your doctor isn't telling you. Backfitpro Inc., Gravenhurst, Ontario, Canada. 2. McGill, S. (2014). Ultimate back fitness and performance. Wabuno Publishers, Backfitpro Inc., Waterloo, Ontario, Canada. 3. McGill, S. (2007). Low Back Disorders. Human Kinetics, Champaign IL, USA, 2007.					



	4. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Povezanost posturalno-kretnih navika i simptoma mišićno-koštanih poremećaja administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu. Zagreb. Dostupno na https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Studija-web.pdf 5. Nakić, J. (2020). Kineziologija rada: Pravilni položaji i pokreti tijela u proizvodnim procesima. Zavod za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom. Priručnik je dio projekta: Kineziologija rada – prevencija mišićno-koštanih poremećaja: Pravilnim navikama do očuvanja radnih sposobnosti i povećane radne učinkovitosti. https://www.bib.irb.hr/1091700 6. Nakić, J. (2019). Kineziologija rada: Osnove pravilnih načina rada i rukovanja teretima u grafičkoj industriji. Sindikat grafičke i nakladničke djelatnosti Hrvatske. Priručnik je dio projekta: Dijalog i znanje napredak grade, a financiran sredstvima iz Europskog socijalnog fonda – Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali – Jačanje socijalnog dijaloga. https://www.bib.irb.hr/965918 7. Nakić, J. (2018). Pravilne kretnje i pravilno kretanje s ciljem sprječavanja bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 8. Nakić, J. (2018). Pravilno sjedenje u uredu s ciljem sprječavanja bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 9. Nakić, J. (2018). Vježbanje u uredu s ciljem sprječavanja deformacija i bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 10. Nakić, J. (2018). Tehnike sigurnog ulaska i izlaska iz vozila preko 2,5t s ciljem sprječavanja bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 11. Nakić, J. (2018). Pravilno rukovanje teretom s ciljem sprječavanja bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 12. Pravilnik o zaštiti na radu radnika izloženih statodinamičkim, psihofiziološkim i drugim naporima na radu (NN, 71/14, 118/14, 94/18 i 96/18) https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2021_06_73_1375.html
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



KINEZIOLOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA (123765)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Goran Sporiš	
kancelarija		39	
konzultacije		utorkom od 14.00 do 15.00 sati	
e-mail		goran.sporis@kif.hr	
telefon		+38513658739	
nastavnik		doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		vlatko.vucetic@kif.hr	
telefon		+38513658663	
nastavnik		doc. dr. sc. Jere Gulin	
kancelarija		117	
konzultacije		dogovor putem maila	
e-mail		jere.gulin@kif.hr	
telefon		+38513658663	
vanjska suradnica		Ivan Lulić, mag.cin.	
e-mail		ivan.lulic@kif.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni predmet
Semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 20P + 10V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	15-20
ciljevi predmeta	Usvanje osnovnih teorijskih i praktičnih znanja o formalnim modelima i postupcima orijentacije i selekcije, zasnovanima na pretpostavkama o multivarijantnim relacijama varijabli koje su temelj orijentacijskih ili selekcijskih procedura.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Konceptija modela orijentacije i selekcije. - Prediktorski i kriterijski sustavi: sustav bazičnih antropoloških karakteristika, mjere postignuća, kriterijske varijable. - Formalni modeli usmjeravanja i izbora: diskriminacija grupa, klasifikacijske procedure, prepoznavanje uzoraka, jednadžba specifikacije, selekcijske procedure. - Organizacija usmjeravanja i izbora: kriterijski sustav, sustav za procjenu bazičnih antropoloških karakteristika, situacijski testovi i definicije mjera postignuća, registracija i evidencija sportskih rezultata. - Svojstva programske podrške i informacijskog okruženja za procedure usmjeravanja i izbora.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Specifične kompetencije: Primijenjeni znanja o formalnim modelima i praktičnim postupcima orijentacije i selekcije, zasnovanima na pretpostavkama o multivarijantnim relacijama varijabli koje su temelj orijentacijskih ili selekcijskih procedura za odabrani sport. Opće kompetencije: Znanje studenata o formalnim modelima i postupcima orijentacije i selekcije, zasnovanima na pretpostavkama o multivarijantnim relacijama varijabli koje su temelj orijentacijskih ili selekcijskih procedura.		



Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata)					
	1. Metodološke osnove i razlozi istraživanja problema orijetacije i selekcije u primijenjenoj kineziologiji					
	2. Samosvojsnost i interdisciplinarnost i problema orijetacije i selekcije u kineziološkim istraživanjima					
	3. Izobrazba i kvalifikacija i organizacijske forme djelovanja u područjima kineziološke orijetacije i selekcije					
	4. Konceptualne razlike između usmjeravanja (orijetacije) i izbora (selekcije)					
	5. Formalni modeli usmjeravanja i izbora (diskriminacija, klasifikacija i prepoznavanje uzoraka)					
	6. Formalni modeli usmjeravanja i izbora (jednadžba specifikacije i selekcijske procedure, regresijski i kanonički pristup)					
	7. Kriterijski sustavi					
	8. Sistem za procjenu bazičkih antropoloških karakteristika					
	9. Situacijski testovi i definiranje mjera postignuća					
10. Registracija i evaluacija sportskih rezultata						
Vježbe (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata)						
1. Pregled periodičnih publikacija (znanstveni i stručni časopisa) u području kineziologije i srodnih znanstvenih disciplina koji se bave problemima kineziološke orijetacije, selekcije i praćenja obilježja sportaša.						
2. Manifestni i latentni indikatori psihosomatskog statusa kao osnova orijetacijskih i selekcijskih procedura, problemi mjerenja i procjenjivanja.						
3. Reprezentativnost uzoraka ispitanika u odnosu na orijetacijske i selekcijske procedure.						
4. Odabir formalnog modela usmjeravanja i izbora i izbor odgovarajuće programske podrške.						
5. Izbor problema za seminarski rad (usmjeravanje ili Izbor) za odgovarajući sport.						
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	referat	25%	0.5
	seminarski rad	25%	0.5	praktični rad	17.5	0.25
	usmeni ispit	17.5	0.25	ukupno	2.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016), <i>Kineziologija</i> , Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu					
	2. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M. i Sporiš, G. (2015), <i>Osnove kineziologije</i> , Zagreb: Sportska knjiga					
	3. Čular, D., Šamija, K., Sporiš, G., (2017) <i>Kako pripremiti, napisati i objaviti znanstveni rad u kineziologiji i sportu</i> , Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet.					
Dopunska literatura	1. Jovanović, M., Sporiš, G., Omrčen, D., Fiorentini, F. (2011). Effects Of Saq Training Method On Power Performance In Elite Soccer Players . The Journal of Strength and Conditioning Research. 25 (2011) , 5; 1285-1292.					
	2. Sporiš, G., Jukić, I., Ostojić, S. M., Milanović, D. (2009). Fitness Profiling in Soccer: Physical and Physiologic Characteristics of Elite Players . The Journal of Strength & Conditioning Research. 23 (2009) , 7; 1947-1953.					
	3. Sporiš, G., Ružić, L., Leko, G. (2008). The anaerobic endurance of elite soccer players improved following a high intensity interval training intervention in the 8-week conditioning program . Journal of Strength and Conditioning Research. 22 (2008) , 2; 559-566					



	4. Regnier, G., Salmela, J., Russell, S. J. (1993). Talent detection and development in sport. In: Singer, R. N., Murphey, M., Tennant, L. K. (ed..) Handbook of Research on Sport Psychology. New York: Macmillan , 290-313.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



KONDICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLADIH SPORTAŠA (31126)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		luka.milanovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
nastavnik		prof. dr. sc. Igor Jukić	
kancelarija		124	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		igor.jukic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658724	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni predmet
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P + S) u predavaonici / dvorani		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o posebnostima kondicijske pripreme djece i mladih sportaša utemeljenima na bio-psiho-socijalnim zakonitostima rasta i razvoja. Spoznaje su nužne za ispravno planiranje, programiranje, provedbu i kontrolu kondicijskog treninga s mlađim dobnim kategorijama.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti osposobljeni da: - primijene znanje i razumijevanje zakonitosti razvoja kondicijskih svojstava djece i mladih sportaša; - primijene znanje i razumijevanje posebnosti metodičkih i programskih postupaka kondicijske pripreme djece i mladih.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti bio-psiho-socijalne zakonitosti razvoja kondicijskih svojstava djece i mladih sportaša; - razumjeti posebnosti postupaka usmjeravanja, selekcije i sportske pripreme djece-sportaša; - razumjeti posebnosti metodičkih postupaka u kondicijskoj pripremi djece i mladih sportaša u pojedinim dobnim kategorijama; - izraditi program kondicijskog treninga za djecu i mlade.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari: 1. Posebnosti postupaka usmjeravanja, selekcije i sportske pripreme djece sportaša (2P+2S) 2. Bio-psiho-socijalne zakonitosti razvoja kondicijskih svojstava djece i mladih sportaša (2P+2S) 3. Uvažavanje kronološke i biološke dobi u procesu treninga i selekcije (2P+2S) 4. Razvoj primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u skladu sa senzitivnim fazama (2P+2S) 5. Kondicijska priprema u univerzalnim sportskim vrtićima i univerzalnim sportskim školama (2P+2S)		



	6. Posebnosti metodičkih postupaka u kondicijskoj pripremi djece i mladih sportaša (2P+2S)					
	7. Posebnosti planiranja i programiranja u kondicijskoj pripremi djece i mladih sportaša (2P+2S)					
	8. Posebnosti kondicijske pripreme u različitim fazama sportskog usavršavanja (1P+1S)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.2	aktivnosti na nastavi	20%	0.4
	seminarski rad	70%	1.4	ukupno	2.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Bomp, T. (2000). Cijelokupni trening za mlade pobjednike, Hrvatski košarkaški savez. 2. Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S. (ur.) (2005). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez. 3. Milanović, D., Jukić, I. (Ur.) (2003). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez.					
Dopunska literatura	1. Crisfield, P. (2001). The Young Athletes Handbook. Champaign, IL.: Human Kinetics. 2. Drabik, J. (1996). Children and sports training. Stadion publishing company. 3. Kurz, T. (2001). Science of Sports Training. Stadion Publishing Company, Inc. 4. Malina, R.M., Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign, IL, Human Kinetics.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



PRIMIJEJENA KINEZIOLOGIJA I PRAVO (162571)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Mario Baić	
kancelarija		136	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		mario.baic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658736	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni predmet
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) u predavaonici		
način izvođenja nastave	30 sati = 30P	broj studenata na predmetu	15
ciljevi predmeta	Osposobiti studente da razumiju povezanost primijenjene kineziologije (sporta, rekreacije, kineziterapije te tjelesne i zdravstvene kulture) i prava, a posebno da razumiju ulogu sportskog prava kao posebne grane prava.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Prema postojećem programu integriranog preddiplomskog i diplomskog studija kineziologije, studenti završetkom studija postaju stručnjaci u izvođenju nastave tjelesne i zdravstvene kulture na svim stupnjevima odgoja i obrazovanja, ali ovisno o svojem usmjerenju na četvrtoj godini i za: provođenje sportskih aktivnosti na svim razinama natjecateljskog sporta, za rad u sportskoj rekreaciji, kineziterapiji... Po završetku ovog kolegija, studenti stječu dodatna znanja koja će im omogućiti bolje razumijevanje pravne problematike rada u primijenjenoj kineziologiji s posebnim naglaskom na: - razumijevanje povezanosti primijenjene kineziologije (sporta, rekreacije, kineziterapije te tjelesne i zdravstvene kulture) i prava, - interpretaciju domaćeg i međunarodnog, a posebno sportskog zakonodavstva, - razlikovanja različitih oblika organizacije sportskih klubova, - razumjeti osobitosti različitih ugovora u sportskom pravu, - razumjeti odgovornosti za štetu tijekom rada u primijenjenoj kineziologiji.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će po završetku kolegija: - razumjeti povezanost primijenjene kineziologije (sporta, rekreacije, kineziterapije te tjelesne i zdravstvene kulture) i prava, te poznavati značenje sportskog prava, - znati interpretirati domaće i međunarodno zakonodavstvo, te autonomne izvore sportskog prava i prava kojim je reguliran rad u nastavi, - moći izabrati relevantna pravna pravila i institute, - znati utvrditi koji su relevantni propisi s područja primijenjene kineziologije, - opisati ugovore u sportskom pravu, radu u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, rekreaciji, kineziterapiji, - poznavati pravni status sportskih objekata i ustanova u kojima se izvodi nastava, - poznavati značaj i ulogu županijskih i nacionalnih sportskih saveza te HOO-a i MOO-a, - moći usmeno izlagati svoje stavove s područja sportskog prava i prava kojim je reguliran rad u nastavi, - razumjeti i znati prepoznati protupravno djelovanje u primijenjenoj kineziologiji i štetne posljedice.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja:		



prema satnici nastave	1. Povezanost primijenjene kineziologije (sporta, rekreacije, kineziterapije te tjelesne i zdravstvene kulture) i prava (1P) 2. Razvoj sportskog prava (Hrvatsko, međunarodno) (1P) 3. Pravni izvori (2P) 4. Subjekti sportskog prava (2P) 5. Pravna utemeljenost razlika između amaterskog i profesionalnog sporta, sportske rekreacije, kineziterapije i nastave tjelesne i zdravstvene kulture (2P) 6. Značaj i uloga županijskih i nacionalnih sportskih saveza te HOO-a i MOO- a (2P) 7. Različiti oblici organizacije sportskih klubova (2P) 8. Privatizacija u sportu (2P) 9. Osobitosti ugovora u sportskom pravu (profesionalaca, amatera, maloljetnika) i ugovora u pravu kojim je reguliran rad u nastavi, rekreaciji i kineziterapiji (2P) 10. Kolizija klasičnog građanskog ugovora i posebnog sportskog ugovora (1P) 11. Pravni oblici transfera profesionalnih sportaša (2P) 12. Odgovornost za štetu u primijenjenoj kineziologiji (sportu, rekreaciji, kineziterapiji i nastavi tjelesne i zdravstvene kulture) (2P) 13. Pravni status sportskih objekata i ustanova u kojima se izvodi nastava (2P) 14. Utjecaj stranačke autonomije na ustrojstvo sportskih organizacija, školskih odbora.. (1P) 15. Stegovna, prekršajna i kaznena odgovornost u primijenjenoj kineziologiji (2P) 16. Hrvatska sportska pravna praksa (2P) 17. Sportski sporovi (1P) 18. Aktualni slučajevi iz kineziološke/pravne prakse (1P)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	Usmeni ispit	50%	1.0
	seminarski rad	25%	0.5	ukupno	2.0 ECTS	
Obvezna literatura	Crnić, I., Crnić, J., Ćurković, M., Gliha, I., Ivančić-Kačer, B., Ivkošić, M., Kačer, H., Labar, B., Mateša, Z., Mijatović, N., Mintas-Hodak, L.J., Momčinović, H., Perkušić, A., Petrović, S., Primorac, D. (2009.). Uvod u Športsko pravo (glavni urednik Hrvoje Kačer). Zagreb: Inženjerski biro d.d.					
Dopunska literatura	Kačer, H., Perkušić, A., Ivančić-Kačer, B. (2012). Postoji li u Republici Hrvatskoj (kvalitetno) sportsko pravo u Zbornik radova Pravnog fakulteta u Splitu. 49, 4, str. 727-740 Primorac, D. (2013). Pravni položaj vrhunskog trenera u hrvatskom sportskom pravu u Zbornik Pravnog fakulteta Sveučilišta u Rijeci 34, 2 , str. 991-1018 Belanić, L. (2012). Ugovor o osiguranju (troškova) pravne zaštite u djelatnosti sporta u Zbornik radova Pravnog fakulteta u Splitu 49, 4, str. 787.-801.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KOŠARKA 3 X 3 (260833)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Damir Knjaz	
kancelarija		154	
konzultacije		utorkom 13.00 do 13.30 sati i prema dogovoru mailom	
e-mail		damir.knjaz@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658754	
nastavnik		Izv. prof. dr. sc. Tomislav Rupčić	
kancelarija		156	
konzultacije		srijedom od 11.00 do 12.00 sati praktično: prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		tomislav.rupcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658756	
vanjski suradnik		Stipe Čubrić, mag.cin.	
e-mail		stipe.cubric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Damir Harapin, mag.cin.	
e-mail		damir.harapin@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	VII.– zimski	godina studija	4.
uvjeti za upis predmeta	Uvjet za upis kolegija je položen predmet 'Košarka' na redovnom studiju.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	Seminari i vježbe u dvorani B. Predavanja u A2.		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V		
razina primjene e-učenja	1. razina 20%	očekivani broj studenata na predmetu	30
cilj predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o pravilima, primjeni te načinu košarkaške igre 3x3. Također, studenti će biti upoznati sa specifičnostima treninga košarkaške igre 3x3 te će se naglasak staviti na usvajanje osnovnih elemenata tehnike i taktike košarkaške igre 3x3, te organizaciji i provođenju natjecanja ovog olimpijskog sporta.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon završenog Integriranog preddiplomskog i diplomskog sveučilišnog studija kineziologije studenti će steći potrebna znanja koja će im omogućiti: korištenje stečenih znanja o kompleksnim (sportske igre) sportskim u kreiranju i provođenju transformacijskih procesa u pojedinim područjima primijenjene kineziologije; primjenu znanja u izradi i provedbi nastave tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi kao i visokoškolskom obrazovanju; -provođenje izvannastavnih školskih sportskih aktivnosti u okviru školskih sportskih klubova u osnovnim i srednjim školama, kao i u okviru izvannastavnih sportskih aktivnosti na visokim učilištima; - provođenje procesa vježbanja u univerzalnim sportskim školama s djecom predškolske i rane školske dobi; - analiziranje karakteristika sportske aktivnosti, određivanje faktora uspješnosti te planiranje, programiranje i kontrolu trenažnog procesa u izabranom sportu.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: 1.primjeniti košarkašku igru i vježbe kao sredstvo rekreacije, 2.poznavati postupak i razvoj košarkaške igre,		



	3.poznavati pravila košarke 3x3 tijekom igre, 4.poznavati utjecaj učenja, treniranja, vježbanja i igranja košarke na psihosomatski status djece, mladeži i odraslih, 5.poznavati karakteristike, sposobnosti i osobine igrača koje su značajne za uspješno igranje košarke 3x3, 6.poznavati metodičke postupke učenja osnovnih elemenata tehnike napada (držanje lopte, stav s loptom i bez lopte, startna kretanja i skokovi, vođenje lopte na mjestu i u kretanju, promjena pravca i brzine kretanja bez lopte i kod vođenja lopte, hvatanje lopte i dodavanje lopte iz mjesta i u kretanju, ubacivanje lopte u koš iz mjesta, u kretanju i iz skoka) i obrane (stavovi u obrani, kretanje u stavu i kombinirana kretanja, skokovi, oduzimanje i izbijanje lopte, sprečavanje ubacivanja).					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanje 1. Nastanak i razvoj košarke 3x3 (2P) 2. Osnovni principi i zakonitosti u radu s djecom tijekom provođenja programa košarke (2P) 3. Pravila i primjena pravila u košarci 3x3 (2P) Seminari i vježbe 1. Raznolikost u metodičkom pristupu ovisno o kronološkoj dobi (2S+2V) 2. Primjena prilagođenih igara u programima košarke 3x3 (2S+2V) 3. Upotreba metodičkih pomagala u programu košarke 3x3 (2S+2V) 4. Planiranje i programiranje s obzirom na dob te materijalno-tehničke uvjete (2S+2V) 5. Osnovni (i prilagođeni) elementi košarkaške tehnike u programima košarke 3x3: (2S+2V) - vođenje lopte u mjestu i pravocrtnom kretanju - hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju - tehnike ubacivanja i šutiranja - promjene pravca i tempa kretanja 6. Uvod u osnove individualne i grupne taktike košarci 3x3 (2S+2V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje praktičnog kolokvija, izlaganje seminarskog rada i polaganje usmenog ispita.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		0,25	usmeni ispit		0,5
	seminarski rad		0,25	praktični rad		0,5
	kolokvij		0,5	ukupno		2.0 ECTS
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	1.Matković, B., Knjaz, D., Rupčić, T. (2015.) Temelji košarkaške igre. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Priručnik za praćenje nastave 2.Matković, B. (ur). (2010). Antropološka analiza košarkaške igre. Zagreb: Kineziološki fakultet, Hrvatski košarkaški savez. 3.Harapin, D., Orešković, D., Rupčić, T., Matković, B., Knjaz, D. Košarka 3x3 - Novi olimpijski sport // Kineziologija u Europi - Izazovi promjena / Leko, Goran (ur.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2022. str. 979-984 (poster, međunarodna recenzija, cjeloviti rad (in extenso), stručni)					
Dopunska literatura	1. FIBA (2005). Košarka za mlade igrače. Zagreb: Udruga hrvatskih košarkaških trener 2. Krause, J, Meyer, D., Meyer, J. (2004). Košarkaške vježbe i vještine. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez 3. FIBA. FIBA Introduction basketball 3x3 [Internet]. [cited 2018 Jul 20]. Available from: http://www.fiba.basketball/3x3/introduction 4. Montgomery PG, Maloney BD. 3x3 Basketball: Performance Characteristics and Changes During Elite Tournament Competition. Int J Sports Physiol Perform. 2018 Nov 19:1-8.					



	5. Willberg, C., Wellm, D., Behringer, M. i Zentgraf, K. (2022). Analyzing acute and daily load parameters in match situations – a comparison of classic and 3 × 3 basketball. <i>International Journal of Sports Science & Coaching</i>, 1-13 Erčulj, F., Vidic, M. i Leskošek, B. (2020). Shooting efficiency and structure of shooting in 3×3 basketball compared to 5v5 basketball. <i>International Journal of Sports Science & Coaching</i>, 15(1), 91-98
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



SKIJAŠKO TRČANJE (123774)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.hr	
telefon		+38513658704	
asistent		dr. sc. socio. Ivan Bon	
kancelarija		153	
konzultacije		utorkom od 12:30 do 13:30 ili dogovor putem e-maila	
e-mail		ivan.bon@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		mr. sc. Igor Božić	
e-mail		skitimimv@hotmail.com	
vanjska suradnica		Lorena Malec Mlinarić, mag. cin.	
e-mail		info@sk-sljeme.hr	
vanjski suradnik		Zoran Skender, prof.	
e-mail		skender@croski.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni predmet
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	16
ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz Izbornog predmeta Skijaško trčanje studenti dobivaju osnovne teorijske, teorijsko-praktične te praktične informacije o skijaškom trčanju kao kineziološkoj aktivnosti. Nastava se provodi u prostorima Kineziološkog fakulteta te u obliku terenske nastave u adekvatnom zimsko-turističkom centru. Dva su osnovna zadatka, cilja ovoga predmeta i oni su kao takvi produkt izrazite specifičnosti ovog kolegija: upoznavanje i usvajanje elemenata klasične i slobodne („skating“) tehnike na razini motoričke manifestacije, demonstracije, upoznavanje i usvajanje svih onih znanja – metodičkih sadržaja poučavanja skijaškog trčanja, poznavanje načina ponašanja u tzv. specifičnim uvjetima tijekom kretanja na skijama na snijegu koji će studentu omogućiti da uspješno odgovori pozivu profesora kineziologije.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata klasične i slobodne („skating“) tehnike skijaškog trčanja, metodičkih postupaka u procesu usvajanja tih elemenata te će stečena znanja moći prenositi drugima ili ih primijeniti u situacijskim uvjetima, na stazama za skijaško trčanje. Studenti će nakon uspješno položenog ispita biti osposobljeni za poučavanje osnovnih elemenata skijaškog trčanja kao i za njihovu organizaciju i provedbu u sklopu izvannastavnih i/ili izvanškolskih aktivnosti učenika ili studenata.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - naučiti učenike i/ili studente osnovama skijaškog trčanja, - prepoznati i razlikovati elemente klasične i slobodne skijaške tehnike, - primijeniti metode poučavanja skijaškog trčanja, - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju usvojenosti tehnike skijaškog trčanja,		



	- integrirati osnove skijaškog trčanja u plan i program zimovanja za učenike i/ili studente, - animirati učenike i/ili studente za skijaško trčanja kao oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti, školski sport ili natjecateljski sport, - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju uspješnosti provedbe programa zimovanja.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) Uvodno predavanje o predmetu skijaško trčanje (povijesni razvoj skijaškog trčanja te skijaška literatura) Oprema za skijaško trčanje Tehnike skijaškog trčanja (klasična i slobodna tehnika) Teorijsko praktična predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) Kineziološka analiza koraka klasične skijaške tehnike Kineziološka analiza koraka slobodne skijaške tehnike Metodički postupci učenja skijaškog trčanja Skijaško trčanje kao natjecateljski sport (pravila i organizacija natjecanja u skijaškom trčanju) Skijaško trčanje kao sadržaj organiziranih zimovanja Skijaško trčanje kao školski sport Vježbe (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) Metodički postupci učenja suručnog odguravanje te suručnog odguravanje s međukorakom Metodički postupci učenja dijagonalnog koraka Metodički postupci učenja tehnika penjanja uzbrdo te spusta pluzenjem Metodički postupci učenja tehnika spusta ravno Metodički postupci učenja simetrični 2/1 korak Metodički postupci učenja 1/1 korak					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	pismeni ispit	25%	0.5
	seminarski rad	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5
	ukupno					2.0 ECTS
obvezna literatura	1. Cvetnić, R. (2004). 110 godina skijanja u Zagrebu i Hrvatskoj, od prve skijaške udruge do danas. Zagreb: Pop & pop i Zagrebački skijaški savez. 2. Guček, A., Videmšek, D. (2003). Smučanje danas. Ljubljana: ZUTS. 3. Jošt, B., Pustovrh, J. (1994). Nordijsko smučanje. Ljubljana: Fakulteta za šport.					
dopunska literatura	1. Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L., Mlinarić, G. (2011). Trening koordinacije, važne motoričke sposobnosti za skijaše trkače. U: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 25. i 26. 02. 2011., 404-407. 2. Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L. (2009). Skijaško trčanje kao jedan od sadržaja sporta i rekreacije u zimsko vrijeme. U: Zbornik radova Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije, Zagreb 22. 02. 2009., 267-271. 3. Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L., Mlinarić, G. (2009). Igra kao način poučavanja skijaškog trčanja. U: Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Hrvatske, Poreč, 23. – 27.06. 2009., 389-395. 4. Cigrovski, V., Matković, B., Matković, R. B. (2008). Skijaško trčanje kao rekreacijska aktivnost mladih na zimovanju. Hrvatski športsko-medicinski vjesnik, 23(2), 88-92.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



STRATEŠKO PROGRAMIRANJE U SPORTU (123779)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Dario Škegro	
kancelarija		117	
konzultacije		petkom od 15.00 sati prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		dario.skegro@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658656	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja	
kancelarija		117	
konzultacije		utorkom od 13 sati	
e-mail		zrinko.custonja@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658717	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni predmet
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P + S) u predavaonici		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	broj studenata na predmetu	22
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za strateško promišljanje o aktualnim problemima i perspektivama razvoja sporta. Nadalje, studenti trebaju naučiti kako pristupiti izradi strateškog plana i programa razvoja sporta na lokalnoj, regionalnoj i globalnoj razini.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Poznavati osnovne elemente ustroja i funkcioniranja sporta na razini grada, općine, županije i države. Stečenim će znanjima studenti moći značajno doprinijeti razvoju školskog i klupskog sporta, sporta za sve i sporta osoba s invaliditetom. Osposobljenost za uključivanje u stručne timove za izradu strateških dokumenata na svim razinama funkcioniranja sporta.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Identificirati i analizirati osnovne karakteristike sporta u hrvatskom društvu. Objasniti i kritički vrednovati elemente za izradu strategije razvoja sporta. Primijeniti znanje u izradi programa razvoja sporta uvažavajući sve potrebne resurse: sportaši, tehnologija sportske pripreme, treneri i stručni kadrovi, objekti i oprema, međudržavna suradnja i znanstveno-istraživački rad.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Sport u suvremenom hrvatskom društvu: ustroj sporta i sportsko zakonodavstvo (1P) 2. Sportaši: selekcija, kategorizacija, stimulacija i naknada za ostvarena postignuća (2P) 3. Treneri i stručni kadrovi u hrvatskom sportu: osposobljavanje, školovanje, zapošljavanje, socijalno-radni status, stručno usavršavanje (2P) 4. Objekti i oprema za potrebe sporta: planiranje, izgradnja, održavanje i korištenje sportskih objekata i opreme (1P) 5. Međudržavna suradnja: međunarodne sportske asocijacije, međunarodne znanstvene udruge, sudjelovanje hrvatskih predstavnika u međunarodnom sportu (1P) 6. Školovanje sportaša: odjeljenja sportaša u osnovnoj i srednjoj školi, sportaši u visokoškolskom sustavu, osnovne i srednje sportske škole (1P) 7. Žene u sportu: zastupljenost žena u sportu. Specifičnosti treninga žena sportašica. (1P) 8. Tehnologija sportske pripreme: unapređenje dijagnostičkih postupaka (2P)		



	9. Suvremene metode programiranja transformacijskih procesa (2P) 10. Strateški pravci razvoja sporta i sportske pripreme (2P)					
	Seminari					
	1. Izrada programa razvoja sporta na lokalnoj, regionalnoj i globalnoj razini (1S)					
	2. Lokalni, regionalni i nacionalni program razvoja školskog sporta i sporta na visokim učilištima (2S)					
	3. Lokalni, regionalni i nacionalni program razvoja sporta za sve (2S)					
	4. Lokalni, regionalni i nacionalni program razvoja vrhunskog – selektivnog sporta (2S)					
	5. Lokalni, regionalni i nacionalni program razvoja sporta osoba s invaliditetom (2S)					
	6. Unapređenje dijagnostičkih postupaka i primjena rezultata testiranja (2S)					
	7. Primjena suvremenih metoda u planiranju, programiranju i kontroli transformacijskih procesa u sportu (2S)					
	8. Novi pravci u razvoju transfera znanja u području sporta (2S)					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	seminarski rad	25%	0.5
	usmeni ispit	50%	1	ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Milanović, D., Čustonja, Z., Bilić, D. (ur.) (2011) Temeljna načela i smjernice razvoja športa u Republici Hrvatskoj. Zagreb: Nacionalno vijeće za šport i Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa Republike Hrvatske. 2. Milanović, D. i sur. (2009) Strategija razvoja školskoga športa u Republici Hrvatskoj 2009. – 2014. Zagreb: Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa Republike Hrvatske. 3. Milanović, D. (ur.) (2001). Stanje i perspektive zagrebačkog sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački športski savez					
dopunska literatura	1. Milanović, D. (2000). Strategija razvoja sporta u Hrvatskoj. Olimp, 4, 4-7. 2. Milanović, D. (2000). Hrvatski sportski model za 21. stoljeće. Olimp, 5, 8-11. 3. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S. (2007). Antropološka, metodološka i metodička istraživanja kao čimbenik stručnog rada u području sporta, Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa, 32-48. 4. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S. (2003). Role of the sport profession and qualified personnel. Proceedings book of XVI European Sport Conference Making sport attractive for all, Dubrovnik, Croatia.175-183. 5. Milanović, D., Šalaj, S., Gregov, C. (2011). Nove tehnologije u dijagnostici pripremljenosti sportaša. Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa (u tisku).					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



PREDMETI IZBORNIH SMJEROVI VII. SEMESTRA

FITNES – Mjerenje i procjenjivanje fitnesa (123749)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Saša Vuk	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		sasa.vuk@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
vanjski suradnici		Bruno Damjan, mag.cin.	
e-mail		bruno.damjan@kif.unizg.hr	
vanjski suradnici		Boris Metikoš, v. pred.	
e-mail		boris.metikos@kif.unizg.hr	
vanjski suradnici		Dorian Varović, mag.cin.	
e-mail		dorian.varovic@kif.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4)	bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) predavaonica P12		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	do 15
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljna kineziometrijska načela mjerenja i procjenjivanja u kineziologiji s posebnim naglaskom na mjerenje i procjenjivanje fitnesa. Predstaviti teorijska i praktična znanja o organizaciji i provođenju laboratorijskog i terenskog testiranja pojedinih sastavnica fitnesa. Predstaviti načine interpretacije rezultata testiranja fitnesa. Predstaviti načine utvrđivanja rizika vježbanja te čimbenike rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema; - sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije; - sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - razumjeti osnovna kineziometrijska načela mjerenja i procjenjivanja fitnesa zdravih osoba; - organizirati i provesti testiranje fitnesa zdravih osoba te interpretirati dobivene rezultate testiranja; - primijeniti rezultate testiranja fitnesa u postavljanju i ostvarivanju realnih transformacijskih ciljeva; - razumjeti osnovne načine utvrđivanja rizika od vježbanja te čimbenike rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Kineziometrijski principi mjerenja i procjenjivanja fitnesa (2P) 2. Utvrđivanje čimbenika rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa te rizika od vježbanja (2P) 3. Mjerenje i procjenjivanje morfološke sastavnice fitnesa (2P+4V) 4. Mjerenje i procjenjivanje mišićno-motoričke sastavnice fitnesa (4P+4V) 5. Mjerenje i procjenjivanje srčano-dišne sastavnice fitnesa (2P+4V) 6. Mjerenje i procjenjivanje metaboličke sastavnice fitnesa (1P+1V) Interpretacija rezultata mjerenja i procjenjivanja fitnesa (2P+2V)		



obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	0.5	kolokvij	29%	1
	pismeni ispit	57%	2	ukupno	3.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti. 2. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija - biološki aspekti vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet.					
dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. Zagreb: TVZ. 2. Howley, E., Franks, B. D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA. 3. ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



FITNES – Grupni fitnes programi I (123751)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	
kancelarija		173	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		gordana-furjan-mandic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658773	
vanjska suradnica		Marita Ukić, mag.cin.	
e-mail		marita.ukic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Viktorio Miličević, prof.	
e-mail		viktorio.milicevic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Ana Đerek, mag.cin.	
e-mail		ana.djerek@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Atja Begonja, mag.cin.	
e-mail		atja.begonja@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Jasminka Tomčić,	
e-mail		jasminka.tomcic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4)	bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	30 sati = 18P + 12V + samostalni zadaci + ostalo	očekivani broj studenata na predmetu	do 15
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura klasične i ostalih vrsta aerobike te praktična primjena istih u edukaciji, rekreaciji i sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih vrsta aerobike za populaciju različite dobi i razine treniranosti		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: demonstrirati pravilnu tehniku klasične i step aerobike; učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrstama aerobike; razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje aerobike s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnessu; programirati sat TZK sa sadržajima aerobike provoditi aerobiku s predškolskim i mlađim školskim uzrastom.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata): 1. Povijest i kineziološka struktura aerobike 2. Glazba i koreografija u aerobici 3. Planiranje i programiranje sata u aerobici, edukaciji, rekreaciji i sportu Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2TPP + 2V):		



	1. Tehnika koraka klasične aerobike 2. Tehnika koraka step aerobike 3. Tehnika rada ruku u aerobici 4. Razumijevanje i primjena glazbe u aerobici 5. Usvajanje verbalnih i neverbalnih znakova za vođenje grupe 6. Metode koje se koriste u poučavanju koreografije u aerobici					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	29%	1	praktični rad	45%	1.5
	usmeni ispit	29%%	1	ukupno	3.5 ECTS	
obvezna literatura	Zbornik radova, 6. zagrebački sajam sporta „Suvremena aerobika“ (1997)., Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K., (ur.) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. Cvetković, M. (2009). Aerobik. Univerzitet u Novom Sadu, Fakultet fizičkog vaspitanja.					
dopunska literatura	Bergoč, Š., Zagorc, M. (2000). Metode poučavanja v aerobiki. Ljubljana: Fakulteta za šport. Howley, E. D., Franks, D. (2008). Fitness Instructors Handbook. Human Kinetics, Champaign, IL., USA.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Sportsko-rekreacijska medicina (123754)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Marija Rakovac, dr. med.	
kancelarija		31	
konzultacije		prema dogovoru putem elektroničke pošte	
e-mail		marija.rakovac@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658651	
vanjska suradnica		doc. dr. sc. Bojana Knežević, dr. med.	
e-mail		bojkneze@gmail.com	
vanjska suradnica		Hana Knežević Krajina, dr.med	
e-mail		hana.knezevic.krajina@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziološka rekreacija	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	P + V - predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 50P + 10V	očekivani broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Upoznati studente s preporukama SZO-e i drugih međunarodnih organizacija o razinama tjelesne aktivnosti, postupcima savjetovanja pacijenata, s povezanošću propisivanja i programiranja vježbanja sa zdravstvenim i funkcionalnim statusom korisnika. Upoznati postupke utvrđivanja zdravstvenog i funkcionalnog statusa, utvrđivanja i stratifikacije zdravstvenih rizika, načine propisivanja vježbanja, upućivanja pacijenata u sportsko-rekreacijske programe, kontrole kvalitete programa i vrednovanja učinaka provedenog programa.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stjecanje kompetencije za suradnju s liječnicima primarne zdravstvene zaštite u Zdravstvenom savjetovalištu za sportsku rekreaciju, razumijevanje rizika i kontraindikacija za vježbanje, poznavanje znakova i simptoma opasnosti tijekom vježbanja te provođenje neposrednih mjera smanjenja ili uklanjanja opasnosti. Suradnja s administracijom i NGO-om na promicanju tjelesnog vježbanja i na implementaciji kinezioloških mjera zaštite i unapređenja zdravlja i prevencije kroničnih nezaraznih bolesti. Programiranje sportsko-rekreacijskih aktivnosti za zdrave i za osobe s kroničnim poremećajima i bolestima.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Poznavanje odnosa razine podražaja tjelesne aktivnosti i zdravstvenog ishoda - Poznavanje međunarodnih preporuka za učinkovitu zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost - Poznavanje organizacije i funkcioniranja Zdravstvenog savjetovišta za sportsku rekreaciju - Poznavanje principa savjetovanja, postavljanja ciljeva i propisivanja vježbanja - Poznavanje postupka prethodnog pregleda i utvrđivanja rizika i kontraindikacija za vježbanje - Poznavanje određenih kliničkih entiteta i povezivanje s postavljanjem ciljeva i programa tjelesnog vježbanja		
sadržaj predmeta detaljno	Predavanja i vježbe 1. Uvodno predavanje – uvod u sportsko-rekreacijsku medicinu. Pregled smjernica za zdravstveno-usmjerenu tjelesnu aktivnost (2P) 2. Prethodni zdravstveni pregled i stratifikacija rizika (2P)		



razrađen prema satnici nastave	3. Praćenje fizioloških parametara – frekvencija srca i krvni tlak (2P+2V) 4. Utvrđivanje razine energetske potrošnje (2P) 5. Korištenje metaboličkih jednadžbi u propisivanju TV-a (2P) 6. Procjena fitnesa za zdravlje – uvod u dijagnostiku u rekreaciji (2P) 7. Procjena sastava tijela (2P + 2V) 8. Procjena srčano-žilnog fitnesa (2P + 2V) 9. Procjena mišićnog fitnesa (2P + 2V) 10. Procjena fleksibilnosti i ravnoteže (2P + 2V) 11. Eurofit baterija testova (2P) 12. Alphafit baterija testova za odrasle i za djecu (2P) 13. Temeljni principi savjetovanja, postavljanja ciljeva i propisivanja vježbanja (2P) 14. Temeljni koncept mobilizacije motivacije za vježbanje (2P) 15. Ciljevi i propisivanje vježbanja za srčano-žilni fitnes (2P) 16. Ciljevi i propisivanje vježbanja za regulaciju tjelesne težine (2P) 17. Ciljevi i propisivanje vježbanja za unapređenje mišićnog fitnesa (2P) 18. Ciljevi i propisivanje vježbanja kod artritisa i osteoporoze (2P) 19. Tjelesna aktivnost i zdravlje djece (2P) 20. Ciljevi i propisivanje vježbanja kod starijih osoba (2P) 21. Zdravstveni rizici tjelesne aktivnosti (2P) 22. Ciljevi i propisivanje vježbanja kod hipertenzije i srčano-žilnih bolesti (2P) 23. Ciljevi i propisivanje vježbanja kod dijabetesa; Ciljevi i propisivanje vježbanje kod osoba s prekomjernom tjelesnom težinom (2P) 24. Ciljevi i propisivanje vježbanja kod astme i nekih drugih plućnih bolesti (2P) 25. Zdravstveno savjetovanje za sportsku rekreaciju, uloga stručnog tima u promicanju, savjetovanju i propisivanju tjelesnog vježbanja (2P)				
obveze studenata	Aktivno praćenje nastave i rješavanje tjednih zadataka.				
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	21%	1.5	seminarski rad	
	usmeni ispit	79%	5.5	ukupno	7.0 ECTS
obvezna literatura	1. Heimer, S. (ur.) (2012). <i>Sportsko-rekreacijska medicina – izbor tekstova za potrebe nastave</i>. Skripta Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. 2. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (2018). <i>Tjelesno vježbanje i zdravlje</i>. Zagreb: Znanje.				
dopunska literatura	1. Medicus, Vol. 28 No. 2 Tjelesna aktivnost, 2019. Tema broja: Tjelesna aktivnost kao lijek. Gošća urednica broja: doc.dr. Marija Rakovac, dr.med. Članci su u cijelosti besplatno dostupni na stranici: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id_broj=18166 2. Arhiv za higijenu rada i toksikologiju, Vol.63 No.Supplement 3. Poseban broj časopisa <i>Arhiv za higijenu rada i toksikologiju</i> s člancima priopćenim na znanstvenom simpoziju pod nazivom „Sport, tjelesna aktivnost i zdravlje“, 2012. Članci su u cijelosti besplatno dostupni na stranici: http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id_broj=7426 3. Heimer, S. (ur.) (2011). Zbornik radova „Tjelesna aktivnost i zdravlje - Uloga tjelesne aktivnosti u prevenciji i liječenju prekomjerne tjelesne težine i pretilosti“. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. (zbornik dostupan u knjižnici Fakulteta) 4. Heimer, S. (ur.) (2012). Zbornik radova „Tjelesna aktivnost i zdravlje – Uloga tjelesne aktivnosti u prevenciji i liječenju koronarne bolesti srca“. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. (zbornik dostupan u knjižnici Fakulteta)				



	5. Heimer, S. (ur.) (2013). Zbornik radova „Tjelesna aktivnost i zdravlje – Tjelesna aktivnost u prevenciji, liječenju i rehabilitaciji šećerne bolesti“. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. (zbornik dostupan u knjižnici Fakulteta) Internetske stranice: 6. Europska mreža za promicanje zdravstveno-usmjerene tjelesne aktivnosti. (<i>HEPA Europe - European network for the promotion of health-enhancing physical activity</i>). http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe 7. Svjetska zdravstvena organizacija – stranice o tjelesnoj aktivnosti. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ 8. Exercise is Medicine. http://exerciseismedicine.org/
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



KINEZITERAPIJA – Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka I (123756)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
asistentica		Marija Martina Žanetić, mag.cin.	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		marija.martina.zanetic@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjska suradnica		Lara Juriša, mag.cin.	
e-mail		lara.jurisa@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		doc. dr. sc. Gordana Grozdek-Čovčić	
e-mail		gordana.grozdek-covcic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		dr. sc. Vangelis Chatzilelekas, prof.	
e-mail		chatzilelekas@gmail.com	
vanjska suradnica		dr. sc. Ljiljana Širić, prof. logopedije	
e-mail		ljiljana.siric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dario Maravić, mag. Cin.	
e-mail		dario.maravic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Andrea Mohorović, mag, cin	
e-mail		andrea.mohorovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Sandro Venier, mag. cin	
e-mail		sandro.venier@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Maja Babić, dr. med.	
e-mail		maja.babic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Jadranka Brozd, dipl. fizioth.	
e-mail		jadranka.brozd@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziterapija	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) i (S) u predavaonici / dvorani		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S + vježbe	broj studenata na predmetu	27
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje određenih bolesti i oštećenja te usvajanje metodičkih znanja potrebnih za planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka.		



ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kroz stečena znanja studenti će biti osposobljeni za: - prepoznavanje određenih stanja i bolesti; - planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka; primjenu kineziterapijskih postupaka u praksi.					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja studenti će moći definirati i analizirati: - različita stanja i slabosti pojedinih sustava; - značajke pojedine bolesti ili oštećenja; - dijagnostičke postupke kojima je cilj definiranje stanja bolesti; - metodičke postupke unutar ciljanog kineziterapijskog programa; način planiranja i programiranja ciljanih kineziterapijskih procedura.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Cerebralna paraliza (4P) 2. Progresivna mišićna distrofija (4P) 3. Mijastenija gravis (4P) 4. Multipla skleroza (4P) 5. Dječja paraliza (4P) 6. Epilepsije (4P) 7. Ozljeđe leđne moždine, paraplegija, kvadriplegija, parapareza, kvadripareza (6P) Seminari ((svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s cerebralnom paralizom 2. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s progresivnom mišićnom distrofijom 3. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s mijastenijom gravis 4. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s multiplom sklerozom 5. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s dječjom paralizom 6. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s epilepsijom 7. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s ozljedom leđne moždine, paraplegijom, kvadriplegijom, paraparezom, kvadriparezom 8. Uloga kralježnice u posturi, razvoj posture 9. Uloga ramenog obruča u posturi 10. Zdjelični pojas u posturi 11. Uloga šake u posturi 12. Uloga stopala u posturi 13. Hod 14. Evolucija čovjeka i motorika I 15. Procjena posture					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	seminarski rad	29%	2	praktični rad	14%	1
	usmeni ispit	57%	4	ukupno	7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Kosinac, Z. (2002): Kineziterapija lokomotornog sustava. (Udžbenik). Split: Sveučilište u Splitu. 2. Filipović, V., Klaić, I. (2001): Važnost propriocepcije za normalnu funkciju ramena. u: Zbornik radova OTŠD Hrvatskog zbora fizioterapeuta, Zagreb.					
dopunska literatura	1. Trošt Bobić, T. , Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2009). Radiogoniometrija kao rekreacijska aktivnost za slijepe osobe. u: Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i sportske rekreacije“, Zagreb, 2009. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 345-351.					



	2. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D. (2008). Sportske aktivnosti za osobe s oštećenjem vida. u: Andrijašević, . (ur.), Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Kineziološka rekreacija i kvaliteta života“, Zagreb, 2005. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 351-362. 3. Trošt, T., Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2007). Dobrobit redovitog bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima u odrasla čovjeka. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologija Republike Hrvatske „Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2007. Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez, 540-546. 4. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L., Trošt, T. (2007). Boćanje kao rekreativna aktivnost za osobe s cerebralnom paralizom. u: Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova konferencije „Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života“, Zagreb, 2007. Zagreb: Kineziološki fakultet, 105-112. 5. Ciliga, D., Andrijašević, M., Petrinović Zekan, L. (2006). Novi pristup u primjeni kineziterapijskog programa za osobe s cerebralnom paralizom. Odgojne znanosti, 8(2), 497-513. 6. Kendall, F.P I sur. (2005). Muscles: Testing and Function, with Posture and Pain. Fifth, North American Edition. Lippincott Williams & Wilkins.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



KPS – Kineziološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša (123746)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Daniel Bok	
kancelarija		31	
konzultacije		srijedom u 13.00	
e-mail		daniel.bok@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658640	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4)	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica / (V) dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	29
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o kineziološkoj analizi u kondicijskoj pripremi sportaša. Poseban je naglasak stavljen na analizu konkretne sportske aktivnosti u funkciji kondicijske pripreme sportaša te na analizu sadržaja kondicijske pripreme sportaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti osposobljeni da: - analiziraju konkretnu sportsku aktivnost u funkciji metodičkog i programskog oblikovanja kondicijske pripreme, - analiziraju sadržaje kondicijske pripreme u funkciji njihove primjene u različitim programima kondicijske pripreme.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti biomehaničke, fiziološke, informacijske, strukturne i anatomske aspekte analize konkretnih sportskih aktivnosti u funkciji kondicijske pripreme sportaša, - razumjeti biomehaničke, fiziološke, informacijske, strukturne i anatomske aspekte analize konkretnih sadržaja kondicijske pripreme u funkciji metodičkog i programskog oblikovanja kondicijske pripreme sportaša, - razumjeti tehnologije i metodologiju za analizu sportskih aktivnosti i analizu sadržaja kondicijske pripreme sportaša, - izraditi analizu konkretne sportske aktivnosti i različitih sadržaja kondicijske pripreme u funkciji izrade plana i programa kondicijske pripreme.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2P+2V) 1 Struktura kondicijske pripreme sportaša 2 Vrste kondicijske pripreme i kondicijskih programa 3 Biomehanički pristup analizi trenažnih sadržaja kondicijske pripreme 4 Strukturalni pristup analizi trenažnih sadržaja kondicijske pripreme 5 Anatomske pristup analizi trenažnih sadržaja kondicijske pripreme 6 Fiziološki pristup analizi trenažnih sadržaja kondicijske pripreme 7 Informacijski pristup analizi trenažnih sadržaja kondicijske pripreme 8 Zakovitosti prema kojima je moguće utvrditi i vrednovati obilježja tipičnih kretnih struktura koje čine sadržaj kondicijske pripreme 9 Biomehanička analiza sportske aktivnosti u funkciji oblikovanja kondicijske pripreme sportaša		



	10 Strukturna analiza sportske aktivnosti u funkciji oblikovanja kondicijske pripreme sportaša 11 Informacijska analiza sportske aktivnosti u funkciji oblikovanja kondicijske pripreme sportaša 12 Fiziološka analiza sportske aktivnosti u funkciji oblikovanja kondicijske pripreme sportaša 13 Anatomska analiza sportske aktivnosti u funkciji oblikovanja kondicijske pripreme sportaša 14 Integralna primjena rezultata kineziološke analize u planiranju i programiranju kondicijske pripreme sportaša (motoričke sposobnosti) 15 Integralna primjena rezultata kineziološke analize u planiranju i programiranju kondicijske pripreme sportaša (funkcionalne sposobnosti)					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	1	seminarski rad	43%	3
	praktični rad	29%	2	usmeni ispit	14%	1
	ukupno				7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Bird, S.P., Tarpenning, K.M. & Marino, F.E. (2005). Designing resistance training programmes to enhance muscular fitness: A review of the acute programme variables. <i>Sports Medicine</i>, 35(10), 841-851. 2. Bok, D. (2019). Analiza sadržaja i trenažnih programa u kondicijskoj pripremi sportaša: Zašto je akutna reakcija važna? U L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić (ur.), Zbornik radova 17. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša" (str. 53-62). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 3. Bok, D. (2021). Dinamika akutnog fiziološkog odgovora na različita opterećenja. U L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić, I. Krakan (ur.), Zbornik radova 19. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša" (str. 35-46). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 4. Bok, D. (2022). Energetska analiza kondicijskih programa. U L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić, I. Krakan (ur.), Zbornik radova 20. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša" (str. 16-33). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 5. Buchheit, M. & Laursen, P.B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part 1: Cardiopulmonary emphasis. <i>Sports Medicine</i>, 43(5), 313-338. 6. Buchheit, M. & Laursen, P.B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part 2: Anaerobic energy, neuromuscular load and practical applications. <i>Sports Medicine</i>, 43(10), 927-954. 7. Crewther, B., Cronin, J. & Keogh, J. (2006). Possible stimuli for strength and power adaptation: Acute metabolic responses. <i>Sports Medicine</i>, 36(1), 65-78. 8. Haff, G.G. & Triplett, N.T. (2016). <i>Essentials of strength training and conditioning (4th edition)</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. 9. Kang, J. (2008). <i>Bioenergetics primer for exercise science</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. 10. Laursen, P. & Buchheit, M. (2019). <i>Science and application of high-intensity interval training: Solutions to the programing puzzle</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.					
dopunska literatura	1. Crewther, B., Cronin, J. & Keogh, J. (2005). Possible stimuli for strength and power adaptation: Acute mechanical responses. <i>Sports Medicine</i>, 35(11), 967-989. 2. Fleck, S.J. & Kreamer, W.J. (2014). <i>Designing resistance training programs</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. 3. French, D. & Torres Ronda, L. (2022). NSCA's essentials of sport science. Campaign, IL: Human Kinetics 4. Girard, O., Mendez-Villanueva, A. & Bishop, D. (2011). Repeated-sprint ability – Part I: Factors contributing to fatigue. <i>Sports Medicine</i>, 41(8), 673-694. 5. Glaister, M. (2005). Multiple sprint work: Physiological responses, mechanisms of fatigue and the influence of aerobic fitness. <i>Sports Medicine</i>, 35(9), 757-777.					



	6. Jukić, I. & Marković, G. (2003). <i>Kondicijske vježbe s utezima</i>. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 7. McGuigan, M. (2017). <i>Monitoring training and performance in athletes</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. 8. Spencer, M., Bishop, D., Dawson, B. & Goodman, C. (2005). Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities: Specific to field-based team sports. <i>Sports Medicine</i>, 35(12), 1025-1044.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



ATLETIKA – Kineziološka analiza u atletici (123717)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Vesna Babić	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
nastavnik		prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnik		doc. dr. sc. Marijo Baković	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Atletika – hodanja i trčanja i Atletika – bacanja i skokova s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica i atletska staza		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o strukturama kretanja i analizi različitih atletskih disciplina te njihova primjena u edukaciji, rekreaciji i sportu		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja vezana uz analize struktura gibanja u različitim atletskim disciplinama. Steći će znanja o hijerarhijskoj strukturi atletskog sporta u svijetu, Europi i Hrvatskoj. Naučit će primjenjivati pravila za atletska natjecanja u različitim atletskim disciplinama te kod različitih sustava natjecanja. Steći će znanja o specifičnostima primjene natjecanja u različitim dobnim kategorijama. Stečena teorijska i praktična znanja omogućit će studentima primjenu rezultata biomehaničkih istraživanja različitih atletskih disciplina u praksu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti ulogu i značaj atletskog sporta u edukaciji, sportu, rekreaciji i rehabilitaciji, - primijeniti stečena znanja u provedbi i organizaciji školskih atletskih natjecanja i natjecanja mlađih dobnih kategorija, - analizirati kriterije efikasnosti elemenata tehnike u pojedinoj atletskoj disciplini u odnosu na natjecateljski rezultat, - objasniti strukturalne faze pojedinih atletskih disciplina.		



sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Povijest pravila i organizacija atletskih natjecanja. Hijerarhijska struktura međunarodne atletske organizacije (IAAF). Pojava i razvoj atletike i atletskih natjecanja u Hrvatskoj i svijetu. Podjela atletike po grupacijama i disciplinama i klasifikacija atletskih disciplina. (4P+4V) 2. Kineziološka (strukturalna i biomehanička) analiza. Analiza rezultata biomehaničkih pokazatelja i njihova primjena u praksi: - skoka u vis (2P+2V) - skoka u dalj (2P+2V) - skoka s motkom (2P+2V) - troskoka (2P+2V) - bacanja kugle (2P+2V) - bacanja diska (2P+2V) - bacanja koplja (2P+2V) - bacanja kladiva (2P+2V) - hodanja i sportskog hodanja (2P+2V) - sprinterskog trčanja (2P+2V) - trčanja na srednje i duge pruge (2P+2V) - preponskog trčanja (2P+2V) - štafetnih trčanja (2P+2V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1	ssmeni ispit	30%	2
	seminarski rad	30%	2	pismeni ispit	30%	2
	ukupno				7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 20 2. Međunarodna pravila za atletska natjecanja. Zagreb: Hrvatski atletske savez (IAAF Competition rules 2010 -2013: http://www.iaaf.org/mm/Document/Competitions/TechnicalArea/05/47/81/20091027115916_httppostedfile_CompRules2010_web_26Oct09_17166.pdf 20 3. Milanović, D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	1. Antekolović, Lj., Baković, M. (2008). Skok u dalj. Zagreb: Miš. 2. Bosch, F., Klomp, R. (2005). Running, Biomechanics and Exercise Physiology Applied in Practise. Elsevier. 3. Cavanagh, P. R. (1990). Biomechanics of distance running. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 4. Čoh, M. (2008). Biomechanical diagnostic methods in athletic training. Ljubljana: Faculty of sport, Institute of Sport, Institute of kinesiology. 5. Šnajder, V. (1997). Na mjesta pozor... Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



JEDRENJE – Kineziološka analiza u jedrenju (123722)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Nikola Prlenda	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
asistent		Mate Maglov, mag. cin.	
kancelarija		153	
konzultacije			
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		Vladetić Mladen mag.cin.	
e-mail		mladen.vladetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Kliba Dario prof.	
e-mail		dario.kliba@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		David Hrabrić mag.cin.	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Zoran Špoljarić mag.cin.	
e-mail		zoran.spoljaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Slatki Dino mag.cin.	
e-mail		slatki.dino@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Sportovi na vodi s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) predavaonica P12 + terenska nastava na Jarunu i moru		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + terenska nastava + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	17
ciljevi predmeta	Dati studentima temeljna teorijska i praktična znanja o stukturama gibanja, metodama poduke, učenja i vježbanja te uspostaviti kriterije za procjenu usvojenosti jedriličarskih tehnika. Ukazati na aplikacijske vrijednosti nabrojenih sportova u području edukacije, rekreacije i agonistike.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kroz predmet Kineziološka analiza Jedrenja, studenti će moći temeljem stečenih znanja iz Kineziološke analize moći uspješno demonstrirati, definirati i analizirati pojedine jedriličarske tehnike u pojedinim klasama te mjerodavno procijeniti razinu usvojenosti pojedine jedriličarske tehnike – klase.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U okviru izbornog modula Jedrenje, kroz predmet Kineziološka analiza studenti će steći znanja o: - osnovnim kineziološkim i antropološkim karakteristikama; - strukturalnoj analizi pojedinih jedriličarskih klasa (jednosjed, dvosjed, višesjed); - biomehaničkoj analizi jedriličara po pojedinim klasama; - funkcionalnoj analizi jedriličara po klasama;		



	- anatomskoj analizi jedriličara po pojedinim klasama; - tehničko-taktičkim zatjevnostima jedrenja po klasama.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (30 sati) - Povijest, organizacija i regatna pravila jedrenja u Svijetu i kod nas, utjecaj pravila na evoluciju plovila i tipa regata, aktualna pravila i suđenje (4P) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje Jedrenja, analiza kretnih struktura po klasama (jednosjed, dvosjed i višesjed) (4P) - Kineziološka analiza promjene smjera jedrenja u privjetrinskom kvadrantu (2P) - Kineziološka analiza promjene smjera jedrenja u zavjetrinskom kvadrantu (2P) - Kineziološka analiza promjene smjera jedrenja s jednih na druge uzde u privjetrinskom kvadrantu (2P) - Kineziološka analiza promjene smjera jedrenja s jednih na druge uzde u zavjetrinskom kvadrantu (2P) - Biomehanička analiza, karakteristike jedrenja: jednosjed, dvosjed i višesjed (kinematička, dinamička, anatomska i fazna struktura) (2P) - Vrste natjecanja; olimpijski trokut, dvoboj jedrenje, navigacijsko jedrenje (2P) - Analiza tehnike-taktike starta, privjetrinskih dionica (trokut, štap), polukrmenih i krmernih dionica, cilja (4P) - Metode, postupci i mjerni instrumenti za analizu jedrenja. Video i vizualna analiza tehnike jedrenja: jednosjed, dvosjed i višesjed. (2P) - Ocjena efikasnosti tehničko-taktičkih elemenata netjecateljskog jedrenja po klasama i dionicama regatnog polja (4P) Vježbe (30 sati) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje jedriličarske tehnike u jednosjedu (2V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje prihvaćanja (dvosjed, višesjed) (2V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje otpadanja (dvosjed, višesjed) (2V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje letanja (dvosjed, višesjed) (4V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje kruženja (dvosjed višesjed) (4V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje jedrenja u smjerovima oštro uz vjetar, bočnim vjetrom, polukrmenim vjetrom, krmnim vjetrom (dvosjed, višesjed) (4V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje upravljanja kormilom i upravljanja naginjanjem jedrilice (dvosjed, višesjed) (2V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje jedrenja sa spinakerom (dvosjed, višesjed) (2V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje tehničko-taktičkih elemenata starta, plutače br. 1, plutače br. 2 i plutače br. 3, ciljne plutače (dvosjed višesjed) (2V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje regatnog jedrenja u „olimpijskom trokutu“, „dvoboj jedrenju“ i „navigacijskom jedrenju“ (4V) - Praćenje regate i ocjena efikasnosti tehničko-taktičkih elemenata starta, okreta na plutačama, cilja u dvosjedu i višesjedu (2V)					
obveze studenata	Pohađanje svih oblika nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	29%	2	kolokvij	14%	1
	seminarski rad	14%	1	pismeni ispit	29%	2
	usmeni ispit	14%	1	ukupno	7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila					



	4. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 5. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 6. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. Conner, D. & Levitt, M. (1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 4. Tomašević, E. (2007). Jedrenje - Mornarske vještine. Split: Pajet d.o.o. 5. Sleight, S. (2004). Priručnik za jedrenje. Zagreb: Znanje d.d.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



NOGOMET – Kineziološka analiza u nogometu (123729)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
nastavnica		doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
vanjski suradnik		Mihael Mindek, mag.cin.	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Marko Matušinski	
e-mail		marko.matusinskij@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Nogomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica / (V) dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + terenska nastava	broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s poviješću, pravilima i organizacijom nogometnih natjecanja te strukturalnim i biomehaničkim (kinematičkim i dinamičkim) karakteristikama tehničko-taktičkih elemenata u nogometu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (nogomet) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o strukturalnim i biomehaničkim karakteristikama sporta. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primjenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju nogometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o nogometnoj tehnici, osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Povijest, organizacija i pravila nogometa. Pojava i razvoj nogometa u Hrvatskoj i svijetu. 2. Ustroj nogometa u Hrvatskoj (HNS), Europi i svijetu (Fifa i Uefa) 3. Utjecaj pravila na razvoj tehničko-taktičkih obilježja nogometne igre 4. Kineziološka analiza nogometa, analiza kretnih struktura nogometne igre 5. Strukturalne i biomehaničke (kinematičke i dinamičke) karakteristike tehničko-taktičkih elemenata u nogometu: analiza kretanja bez lopte u fazi napada 6. Strukturalne i biomehaničke (kinematičke i dinamičke) karakteristike tehničko-taktičkih elemenata u nogometu: analiza kretanja s loptom u fazi napada		



	7. Strukturalne i biomehaničke (kinematičke i dinamičke) karakteristike tehničko-taktičkih elemenata u nogometu: analiza kretanja bez lopte u fazi obrane i fazi napada 8. Tehnika vratara 9. Kineziološka analiza taktike nogometne igre 10. Kineziološka analiza različitih sustava taktike napada 11. Koncept kineziološke analize različitih sustava taktike u fazi obrane 12. Vrste mjernih instrumenata za analizu nogometne igre (video i vizualna analiza, raznovrsne tehnike) 13. Ocjena efikasnosti tehničkih elemenata nogometne igre, njihova frekvencija i valorizacija u odnosu na konačan natjecateljski rezultat 14. Metode i postupci za analizu taktičkog djelovanja (statistička analiza) 15. Primjena strukturalnih i biomehaničkih rezultata istraživanja nogometne igre Vježbe (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Analiza i rješavanje ispitnih pitanja kod polaganja za nogometne suce 2. Terenska nastava – inspekcija klupskog ustroja i ustroja Saveza s popratnom diskusijom 3. Ekipne, elementarne i štafetne igre s modificiranim pravilima 4. Uvodne (osnovne) vježbe tehnike igrača s loptom i bez lopte 5. Napredne i specifične vježbe tehnike bez lopte u fazi napada 6. Napredne i specifične vježbe tehnike s loptom u fazi napada 7. Napredne i specifične vježbe tehnike u obrani 8. Vježbe za unapređenje tehnike vratara 9. Uvodne vježbe individualne, grupne i kolektivne taktike 10. Vježbe individualne, grupne i kolektivne taktike u napadu 11. Vježbe individualne, grupne i kolektivne taktike u obrani 12. Terenska nastava (prikupljanje, unos, obrada, analiza i interpretacija parametara tehničkog djelovanja) 13. Terenska nastava (prikupljanje, unos, obrada, analiza i interpretacija parametara taktičkog djelovanja) 14. Prikupljanje podataka po principu. 1) papir, olovka 2) program za notacijsku analizu 15. Primjena strukturalnih i biomehaničkih rezultata istraživanja nogometne igre					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	2%	0.2	pismeni ispit	3%	0.3
	seminarski rad	45%	3	usmeni ispit	50%	3.5
	ukupno				7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri. Kineziološki fakultet, Zagreb: Doktorska disertacija. 2. Jozak, R. i Kepčija, I. (2017). Razvojni program. Zagreb: Vivid & Shine j.d.o.o. 3. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez. 4. Bašić, D., Barišić, V., Jozak, R. i Dizdar, D. (2015). Notacijska analiza nogometnih utakmica. Zagreb: Leonardo media.					
dopunska literatura	1. Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. Zagreb: Zagrebački nogometni savez - zbor trenera 2. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet - integralni kondicijski trening. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					





PLIVANJE – Kineziološka analiza u plivanju (123733)

nositeljica predmeta		doc. dr. sc. Klara Šiljeg	
kancelarija		168	
konzultacije		konzultacije konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		klara.siljeg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
nastavnik		prof. dr. sc. Goran Leko	
kancelarija		177	
konzultacije		četvrtkom u 12.45	
e-mail		goran.leko@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
nastavnica		doc. dr. sc. Dajana Zoretić	
kancelarija		122	
konzultacije		četvrtkom od 11.30 do 12.30 ili prema dogovoru mailom konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658639	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Metodika poučavanja plivanja i Sportskog plivanja s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) on-line nastava u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u - (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o svim segmentima plivačkih disciplina kao što su start, okret plivanje, prolazna vremena, frekvencija zaveslaja sa svim prostorno vremenskim parametrima.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teoretska i praktična znanja o osnovnim parametrima karakteristika vode, propulzivnim i retropulzivnim segmentima u kretanju tijela kroz vodu kako bi to znanje mogli primijeniti u svim segmentima plana i programa TZK , obuci neplivača ili treningu s vrhunskim plivačima.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Ishodi učenja na razini predmeta: - Svojstva vode - Karakteristike tijela pri kretanju kroz vodu - Propulzivni i retropulzivni segmenti u plivanju - Prostorno vremenska analiza plivanja svim tehnikama - Prostorno vremenska analiza starta u svim tehnikama - Prostorno vremenska analiza okreta u svim tehnikama - Analiza utrke u svim disciplinama		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2P+2V) 1. Karakteristike vode		



prema satnici nastave	2. Kretanje tijela kroz vodu 3. Sile koje djeluju na tijelo u vodi u kretanju 4. Otpori koji djeluju na tijelo u vodi ukretanju 5. Prostorno-vremenska analiza kralutehnike 6. Prostorno-vremenska analiza leđnetehnike 7. Prostorno-vremenska analiza prsnetehnike 8. Prostorno-vremenska analiza dupintehnike 9. Prostorno-vremenska analiza starta kod kral i leđne tehnike plivanja 10. Prostorno-vremenska analiza starta kod prsne i dupin tehnike plivanja 11. Prostorno-vremenska analiza okreta kod kral i leđne tehnike plivanja 12. Prostorno-vremenska analiza okreta kod prsne i dupin tehnike plivanja 13. Prostorno- vremenska analiza mješovitog plivanja 14. Analiza frekvencije zaveslaja 15. Analiza dužine zaveslaja					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	1	kolokvij	44%	2
	seminarski rad	14%	1	pismeni ispit	43%	3
	ukupno				7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb. 2. Leko, G. (2008). Slobodni način plivanja: Sveučilišni priručnik. Zagreb: Promo FIT. 3. Maglischo, E.W. (2003) Swimming Fastest. California: Human Kinetics.					
dopunska literatura	1. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. www.swim.ee 3. Šiljeg, K. (2018). Plivanje. Hrvatski plivački savez.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



RUKOMET – Kineziološka analiza u rukometu (123738)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec	
kancelarija		36	
konzultacije		Četvrtkom u 13 sati	
e-mail		katarina.ohnjec@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658637	
nositelj predmeta		doc. dr. sc. Igor Gruić	
kancelarija		69	
konzultacije		utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69	
e-mail		igor.gruic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658669	
viši asistent		dr. sc. Goran Bobić	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr	
telefon			
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Rukomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica / (V) dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + seminari i radionice + multimedija i mreža + terenska nastava	broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s poviješću, pravilima i organizacijom rukometnih natjecanja te strukturalnim i biomehaničkim (kinematičkim i dinamičkim) karakteristikama tehničko-taktičkih elemenata u rukometu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (rukometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o strukturalnim i biomehaničkim karakteristikama sporta. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primjenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: razumjeti poziciju rukometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o rukometnoj tehnici, osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u rukometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Povijest, organizacija i pravila rukometa. Pojava i razvoj rukometa u Hrvatskoj i svijetu. Rukomet kao olimpijski sport. 2. Ustroj rukometnog sporta u Hrvatskoj (HRS), Europi (EHF) i svijetu (IHF). 3. Utjecaj pravila na razvoj tehničko-taktičkih obilježja rukometne igre. 4. Kineziološka analiza rukometa, analiza kretnih struktura rukometnih tehnika, rukometnih stavova, kretanja i početnih pozicija.		



	5. Strukturalne i biomehaničke (kinematičke i dinamičke) karakteristike tehničko-taktičkih elemenata u rukometu: analiza kretanja bez lopte u fazi napada: osnovni stavovi, osnovno i specifično kretanje, startna i snovna brzina promjene pravca kretanja, zaustavljanje, skokovi i prizemljenja 6. Strukturalne i biomehaničke (kinematičke i dinamičke) karakteristike tehničko-taktičkih elemenata u rukometu: analiza kretanja s loptom u fazi napada: stavovi, držanja lopte, kretanja, primanja lopte, bacanja (dodavanja i šutiranja), fintiranja, odbijanja i prijenosi lopte 7. Strukturalne i biomehaničke (kinematičke i dinamičke) karakteristike tehničko-taktičkih elemenata u rukometu: analiza kretanja bez lopte u fazi obrane: osnovni stavovi, kretanje u obrambenom stavu, promjena pravca kretanja u obrambenom stavu, prijelaz iz kretanja u obrambenom stavu u osnovno kretanje, zaustavljanja i prizemljenja nakon obrambeni akcija, fintiranja 8. Tehnika vratara 9. Kineziološka analiza taktike rukometne igre 10. Kineziološka analiza individualne, grupne i kolektivne (ekipne) taktike u fazi napada. Individualna taktika bez lopte i s loptom. Grupna taktika napada, kolektivna taktika napada. 11. Koncept kineziološke analize individualne, grupne i kolektivne (ekipne) taktike u fazi obrane 12. Vrste mjernih instrumenata za analizu rukometne igre (video i vizualna analiza raznovrsne tehnike) 13. Ocjena efikasnosti tehničkih elemenata rukometne igre, njihova frekvencija i valorizacija u odnosu na konačan natjecateljski rezultat 14. Metode i postupci za analizu taktičkog djelovanja (statistička analiza) 15. Primjena strukturalnih i biomehaničkih rezultata istraživanja rukometne igre Vježbe (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Analiza i rješavanje ispitnih pitanja kod polaganja za rukometne suce 2. Terenska nastava – inspekcija klupskog ustroja i ustroja Saveza s popratnom diskusijom 3. Ekipne, elementarne i štafetne igre s modificiranim pravilima 4. Uvodne (osnovne) vježbe tehnike igrača s loptom i bez lopte 5. Napredne i specifične vježbe tehnike bez lopte u fazi napada 6. Napredne i specifične vježbe tehnike s loptom u fazi napada 7. Napredne i specifične vježbe tehnike u obrani 8. Vježbe za unapređenje tehnike vratara 9. Uvodne vježbe individualne, grupne i kolektivne taktike (vrpce bez kraja, elementarne igre i sl.) 10. Vježbe individualne, grupne i kolektivne taktike u napadu 11. Vježbe individualne, grupne i kolektivne taktike u obrani 12. Terenska nastava (prikupljanje, unos, obrada, analiza i interpretacija parametara tehničkog djelovanja) 13. Terenska nastava (prikupljanje, unos, obrada, analiza i interpretacija parametara taktičkog djelovanja) 14. Prikupljanje podataka po principu: 1) papir, olovka, 2) program za notacijsku analizu 3) Wige sustav 15. Primjena strukturalnih i biomehaničkih rezultata istraživanja rukometne igre					
	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje.					
obveze studenata	pohađanje nastave	28.5%	2	kolokvij	28.5%	2



praćenje rada studenata	seminarski rad	14.3%	1	usmeni ispit	14.3%	1
	pismeni ispit	14.3%	1	ukupno	7.0 ECTS	
obvezna literatura	1.Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez. 2.Rules of the Game (Indoor Handball) (2010). službene stranice International Handball Federation IHF (http://ihf.info/files/Uploads/NewsAttachments/0_RuleGame_GB.pdf) na hrvatskom dostupno: Međunarodna pravila rukometne igre (2010). http://www.uhrs.hr/pravila.pdf 3.Šimenc Z., Pavlin, K., Vuleta, D. (1998). Osnove taktike rukometne igre, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.					
dopunska literatura	1.Ohnjec, K., Antekolović, Lj., Gruić, I. (2010). Comparison of kinematic parameters of jump shot performance by female handball players of different ages. Acta Kinesiologica 4 (2); 33-40. 2.Rogulj, N. (2009). Modeli taktike u rukometu. Split: Grifon. 3.Vuleta, V., Vuleta, D., Ml., Vuleta, D. (2008). Analiza učinkovitosti vratara Hrvatske rukometne reprezentacije na Svjetskom prvenstvu 2003. u Portugalu. u: Findak, V. (ur.), Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Stanje i perspektive razvoja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 24. – 28. lipnja 2008. 585-590. 4.Gruić, I., Vuleta, D., Milanović, D. (2006). Performance indicators of teams at the 2003 Men's World Handball Championship in Portugal. Kinesiology, 38(2), 164-175. 5.Vuleta, D., Milanović, D. (2002). Vrednovanje tehničko-taktičkih u odnosu na igračka mjesta u rukometu. XXXVI seminar za rukometne trenere, Pula (str. 187-205)					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



SKIJANJE – Kineziološka analiza u skijanju (123739)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
asistent		dr. sc. socio. Ivan Bon	
kancelarija		153	
konzultacije		utorkom od 12:30 do 13:30 ili dogovor putem e-maila	
e-mail		ivan.bon@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		dr. sc. Ivica Franjko	
e-mail		ivica.franjko@kif.unizg.hr / ski@skifrankie.hr	
vanjski suradnik		Krunoslav Kević, prof.	
e-mail		kruno.kevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Slaviša Weiner, viši sportski trener	
e-mail		slavisa.weiner@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Vedran Vrus, viši sportski trener	
e-mail		vedran.vrus@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Skijanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica - (V) terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + seminari i radionice + multimedija i mreža + terenska nastava	broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Primarni cilj nastave predmeta Kineziološka analiza skijanja je teorijsko, teorijsko-praktično i praktično upoznavanje studenta s informacijama vezanim za elemente skijaških tehnika. Sekundarni cilj je osposobiti studente za samostalno prepoznavanje i razlikovanje elemenata pojedinih skijaških tehnika. Također, svrha ovog predmeta je naučiti studente opisati i prepoznati kriterije za evaluaciju usvojenosti tehnike alpskoga skijanja.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kao kineziolozi i skijaški treneri, studenti će na predmetu Kineziološka analiza u skijanju steći znanja koja će im omogućiti uspješnu prezentaciju, prepoznavanje, razlikovanje i analizu elemenata pojedinih skijaških tehnika. Isto tako studenti će se ovim predmetom osposobiti za formiranje i opis kriterija evaluacije usvojenosti tehnike alpskoga skijanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - analizirati elemente skijaških tehnika, - naučiti učenike i/ili studente elementa tehnike alpskoga skijanja, - prepoznati i razlikovati elemente skijaških tehnika, - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju usvojenosti tehnike alpskoga skijanja.		



sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Alpsko skijanje i povijesni razvoj skijaških tehnika 2. Bazična skijaška gibanja 3. Kineziološka analiza zavoja 4. Plužna skijaška tehnika 5. Paralelna skijaška tehnika 6. Prijestupna skijaška tehnika 7. Carving skijaška tehnike 8. Natjecateljsko skijanje 9. Slalom 10. Veleslalom 11. Superveleslalom 12. Spust 13. Alpska i nordijska kombinacija 14. Klasična tehnika skijaškog trčanja 15. Slobodna tehnika skijaškog trčanja Vježbe 1. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje plužne skijaške tehnike (1V) 2. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje pluženja ravno (2V) 3. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje plužnog zavoja (2V) 4. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje plužnog luka (2V) 5. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje paralelne skijaške tehnike (1V) 6. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje spusta ravno (2V) 7. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje spusta koso (2V) 8. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje zavoja k brijegu (2V) 9. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje osnovnog zavoja (2V) 10. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje paralelnog zavoja od brijega (2V) 11. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje osnovnog vijuganja (2V) 12. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje brzog vijuganja (2V) 13. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje terenskog skoka (2V) 14. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje slalom zavoja (2V) 15. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje veleslalom zavoja (2V) 16. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje elemenata carving skijaške tehnike (1V) 17. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje elemenata prijestupne skijaške tehnike (1V)						
	obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave		28.5%	2	kolokvij	28.5%	2
	seminarski rad		14.3%	1	usmeni ispit	14.3%	1
	pismeni ispit		14.3%	1	ukupno	7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Cigrovski, V., Matković, B. i suradnici (2019). Sportovi na snijegu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.						
dopunska literatura	1. Rađenović, O. i sur. (2008). Alpsko skijanje. Zagreb: Hrvatski zbor učitelja i trenera skijanja. 2. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS.						



	3. Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SPORTSKA GIMNASTIKA – Kineziološka analiza u sportskoj gimnastici

(123741)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Kamenka Živčić	
kancelarija		175	
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30	
e-mail		kamenka.zivcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658775	
nastavnik		prof. dr. sc. Željko Hraski	
kancelarija		174	
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.00 sati	
e-mail		zeljko.hraski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658774	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević	
kancelarija		178	
konzultacije		srijedom 12:30 do 13:30 i prema dogovoru mailom	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658178	
nastavnik		doc. dr. sc. Marijo Možnik	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marijo.moznik@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
nastavnica		doc. dr. sc. Lucija Milčić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lucija.milcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta SG 1 i SG 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica / (V) dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V	broj studenata na predmetu	3
ciljevi predmeta	Usvojiti visoku razinu znanja iz područja sportske gimnastike koje će omogućiti efikasno i kvalitetno rješavanje različitih zadataka koje nameće realizacija gimnastičkih treninga. Također je cilj predmeta steći potrebna teorijska i praktična znanja o strukturalnim i biomehaničkim		



	karakteristikama sporta te antropološkim obilježjima bitnim za uspješnost sportaša – gimnastičara.
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Specifične kompetencije - U okviru Izbornog modula iz Sportske gimnastike studenti će steći praktična i teorijska znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim karakteristikama, metodičkim postupcima za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti i učenje tehničko-taktičkih znanja iz sportske gimnastike što će im omogućiti uspješan rad sa selektiranim skupinama gimnastičara. Osim toga, studenti će svladati osnove planiranja i programiranja treninga gimnastičarki različite dobi i kvalitete i naučiti osnovne metode za kontrolu postignutih učinaka treninga i natjecateljskih postignuća. -Izborni modul iz Sportske gimnastike će studentima omogućiti stjecanje znanstvenih osnova za provedbu istraživanja na području sportske gimnastike što će im olakšati programiranje, praćenje i vrednovanje stanja treniranosti gimnastičara. -Kolegiji iz Izbornog modula - Sportska gimnastika treba studentima omogućiti kompetencije za: -snalaženje i provođenje trenažnog procesa u sportskoj gimnastici s različitim dobnim skupinama i kategorijama; -organiziranje i realizaciju trenažnog procesa kod različitih dobnih skupina i kategorija gimnastičara; -izbor i primjenu sadržaja sportske gimnastike, njezinih metoda i postupaka učenja u trenažnom procesu gimnastičara. Opće kompetencije -Primjena navedenih znanja u širim područjima društvene i sportske djelatnosti i u osobnom razvoju.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će se osposobiti za: -provođenje programa treninga sportske gimnastike s različitim dobnim skupinama i kategorijama gimnastičara; -provođenje znanstvenih istraživanja u sportskoj gimnastici; -realizaciju gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima; -primjenu sadržaja sportske gimnastike u trenažnom procesu drugih sportova; -primjenu sadržaja sportske gimnastike u različitim programima vježbanja za osobe starije životne dobi; -dijagnosticiranje stanja gimnastičara s obzirom na različite dobne skupine i kategorije gimnastičara; -planiranje i programiranje trenažnog procesa za različite dobne skupine i kategorije gimnastičara; -organizaciju gimnastičkih natjecanja.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1.Analiza sportske gimnastike: osnovne karakteristike i klasifikacija struktura gibanja (1P+1V) 2.Strukturna analiza sportske gimnastike. Identifikacija tipičnih struktura, faza, subfaza gibanja i strukturalnih jedinica. (1P+1V) 3.Kineziološka analiza tehnike u sportskoj gimnastici (1P+1V) 4.Registracija i ocjena efikasnosti tehničkih elemenata u pojedinim disciplinama gimnastičkog višeboja. Utjecaj uspješnosti izvedbe tehničkih elemenata na konačni natjecateljski rezultat. Analiza sklopova elemenata i sastava natjecateljskih vježbi. (1P+1V) 5.Strukturalne i biomehaničke (kinematičke i dinamičke) karakteristike gimnastičkih elemenata i njihovih pojedinih faza (2P+2V)



	6.Analiza biomehaničke efikasnosti izvedbe gimnastičkih elemenata. Biomehanika elemenata s rotacijom. (1P+1V) 7.Biomehanika vježbanja na spravama. Modeliranje izvedbe na temelju biomehaničkih parametara. (2P+2V) 8.Pojaва sportske gimnastike u organiziranom obliku. Razvoj i raširenost sporta u Hrvatskoj i svijetu. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije. Službena međunarodna natjecanja. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u sportskoj gimnastici. (2P+2V) 9.Ustroj sportske gimnastike u Hrvatskoj i svijetu. Hrvatski olimpijski odbor. Gimnastički sportski savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava. Sudačka organizacija. Udruga trenera. Sportski klub – ustrojstvo i upravljanje. (2P+2V) 10.Službena međunarodna pravila. Razvoj pravila. Suđenje. Službeno osoblje. Sprave, naprave i pomagala za natjecanja i trening. Utjecaj pravila na evoluciju modela sportske gimnastike. (2P+2V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	28.5%	2	kolokvij	28.5%	2
	seminarski rad	14.3%	1	usmeni ispit	14.3%	1
	pismeni ispit	14.3%	1	ukupno	7.0 ECTS	
obvezna literatura	1.Živčić, K. (2007). Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2.Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj-Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. Odgojne znanosti, 1(15), 159-180. 3.Živčić, K., Furjan-Mandić, G., Horvatin-Fučkar, M. (2007). The Kinematic Model of the Bounce off Phase in some Acrobatic Elements with Forward Body Rotation. Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport, University of Niš,1 (5), 9-18.					
dopunska literatura	1.Živčić Marković, K., Omrčen, D. (2009). The analysis of the influence of teaching methods on the acquisition of the landing phase in forward handspring. Science of gymnastics journal. 1(1), 21-30. 2.Živčić, K., B. Trajkovski-Višić, M., Sentderdi (2008).Changes in some of the motor abilities of preschool children (age four). Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport, University of Niš, 1 (6), 41-50. 3.Omrčen, D., Živčić Marković, K. (2009). The discourse of the epistemic community of artistic gymnastics: The analysis of articles' titles. Science of gymnastics journal. 1(1), 41-53. 4.Marinšek, M., Čuk, I. (2007). Theoretical model for the evaluation of somersault landings in floor exercise. V: Smajlović, Nusret (ur.). Zbornik naučnih i stručnih radova. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 63-68. 5.Čuk, I., Atiković, A., Tabaković, M. (2007). Hipotetičko-funkcionalno anatomska i mehanička analiza novog gimnastičkog elementa –Tkačev salto. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 13-20.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



TENIS – Kineziološka analiza u tenisu (123743)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Petar Barbaros	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		petar.barbaros.tudor@kif.hr	
telefon		+38513658643	
asistent		Zlatan Bilić, mag.cin	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		zlatan.bilic@kif.unizg.hr	
telefon		385136583757	
vanjski suradnik		prof. dr. sc. Boris Neljak	
e-mail		boris.neljak@kif.hr	
vanjska suradnica		Anja Benjak, mag.cin	
e-mail		benjakica@yahoo.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Sportovi s reketom s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	18-20
ciljevi predmeta	- Upoznavanje studenata s ustrojem (domaćih i međunarodnih) teniskih organizacija, teniskih udruga te njihovim ulogama, pravilima i načinima funkcioniranja. - Postizanje visoke razine teorijskog i praktičnog znanja te ostalih bitnih kompetencija za provođenje kineziološke analize tehnike, taktike i strategije u tenisu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stjecanje visoke razine specifičnih teorijskih znanja iz kineziološke analize tenisa sa svrhom njihove primjene u praksi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - temeljna znanja o povijesti i pravilima te ustroju međunarodnih teniskih federacija, - temeljna znanja o ustroju domaćih saveza i udruga, - specifična znanja o utjecaju endogenih i egzogenih faktora u teniskom sportu, - napredna znanja iz kineziološke analize elemenata teniske tehnike, strategije i taktike. Navedeno ih osposobljava za: - samostalnu komunikaciju s međunarodnim teniskim institucijama, - vođenje, organizaciju i rad u domaćim klupskim udrugama, regionalnim savezima i nacionalnom savezu,		



	- pravovremeno prepoznavanje i uklanjanje loših endogenih i egzogenih utjecaja te uspostavu optimalne ravnoteže između navedenih faktora, - stručnu teorijsku i praktičnu kineziološku analizu elemenata teniske tehnike, strategije i taktike.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Povijest tenisa: pojava i razvoj tenisa u Hrvatskoj i svijetu. Povijest razvoja elemenata teniske tehnike i individualnih stilova igre. Vrste i izbor teniske opreme (reket i teniske žice) s obzirom na dob i predznanje. Tenis kao vrhunski i rekreacijski sport. 2. Pravila tenisa i ustroj teniskog sporta u Hrvatskoj (HTS) i u svijetu (ITF). Igrački ustroj (ATP i WTA). 3. Organizacija i provedba teniskih turnira 4. Utjecaj promjena pravila na razvoj tehničko-taktičkih obilježja tenisa 5. Egzogeni elementi kineziološke analize: osnove kinematičkih karakteristika teniske loptice s obzirom na podloge i nadmorsku visinu. Utjecaj tvrdoće teniskih reketa i žica na kinematičke parametre teniske loptice. 6. Egzogeni elementi kineziološke analize: vrste i karakteristike teniskih podloga na otvorenom i u dvorani (zemlja, beton, trava, gumirana podloga, tepih) 7. Endogeni elementi kineziološke analize: bazične dimenzije (zdravstveno stanje, morfološke dimenzije, motoričke dimenzije, funkcionalne dimenzije, taktičko i tehničko znanje, strukture kretanja) 8. Endogeni elementi kineziološke analize: realizacijske i mobilizacijske dimenzije (kognitivne, konativne, specijalne psihičke dimenzije, socijalni i mikrosocijalni status) 9. Endogeni elementi kineziološke analize: natjecateljsko iskustvo (priprema za susret i natjecanje, sposobnost korištenja svojih potencijala) 10. Kineziološka analiza elemenata teniske tehnike: definicija tehnike. Sistematizacija i kinematička analiza osnovnih (forhend, bekend, servis, smeš, forhend volej, bekend volej) elemenata teniske tehnike. 11. Kineziološka analiza elemenata teniske tehnike: sistematizacija i kinematička analiza specijalnih elemenata teniske tehnike (vraćanje servisa – return, lob, poluvolej, skraćena lopta, skraćena lopta volejem – stop voleja) 12. Kinematički parametri kretanja tenisača 13. Kineziološka analiza strategije i taktike teniske igre obzirom na podlogu i vrstu igrača: definicija strategije i taktike. Struktura teniske igre. 14. Analiza frekvencija situacijskih parametara napada (nakon servisa, s osnovne crte i iz polja) 15. Analiza frekvencija situacijskih parametara obrane (nakon prijema servisa, u tempo igri, nakon istrčavanja napadača pred mrežu) u pojedinačnoj igri i igri parova. Raznolikosti u strategiji i taktici teniske igre u muškoj i ženskoj konkurenciji s obzirom na vrste podloga i s obzirom na vrstu igrača. Vježbe 1. Kineziološka analiza i vježbe za usavršavanje motoričkih dimenzija u tenisu (2V) 2. Kineziološka analiza i vježbe za poboljšanje funkcionalnih dimenzija u tenisu (2V) 3. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje kinematičkih parametara kretanja tenisača (2V) 4. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje servis udarca kod naprednih natjecatelja (2V)



	5. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje forhend udarca kod naprednih natjecatelja (2V) 6. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje bekend udarca kod naprednih natjecatelja (2V) 7. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje forhend i bekend volej udarca kod naprednih natjecatelja (2V) 8. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje smeš i bekend smeš udarca kod naprednih natjecatelja (2V) 9. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje vraćanja servisa (returna) kod naprednih natjecatelja (2V) 10. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje izvođenja loba, poluvoleja i skraćene lopte kod naprednih natjecatelja (2V) 11. Kineziološka analiza i vježbe za usavršavanje kognitivnih sposobnosti u tenisu (2 V) 12. Kineziološka analiza i vježbe za usavršavanje konativnih dimenzija ličnosti u tenisu (2V) 13. Kineziološke vježbe u funkciji optimalne pripreme za susret i natjecanje (2V) 14. Kineziološke vježbe za poboljšanje razumijevanja strategije i taktike teniske igre (4V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	1.75	kolokvij	25%	1.75
	pismeni ispit	22%	1.5	usmeni ispit	28%	2
	ukupno				7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. DTB (1992). TENIS – od početnika do majstora. Zagreb: Mladinska knjiga. (Redigirao: B. Neljak). 2. Bordy, H., Cross, R., Lindsey, C. (2002). The Physics and Technology of Tennis, Solana Beach: Racquet Tech Publishing. 3. Filipčić, A., Filipčić, T. (2003). Tenis: učenje. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.					
dopunska literatura	1. Cross, R., Lindsey, C. (2005). Technical Tennis, Vista: Racquet Tech Publishing. 2. Brody, H. (1987). Tennis Science for Tennis Players, Philadelphia: University of Pennsylvania Press.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



VIII. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123718	Kineziološka metodika u osnovnom školstvu	doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	30	15	30	8.0
31084	Sportska medicina i higijena	prof. dr. sc. Saša Janković	60	15		5.5
Strani jezik						
162572	Engleski jezik u kineziologiji	izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen	30	30		3.5
162573	Njemački jezik u kineziologiji	izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen	30	30		3.5
UKUPNO			120	60	30	17

IZBORNI PREDMETI U PONUDI VIII. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
162567	Komunikacijsko prezentacijske vještine u sportu	doc. dr. sc. Nikša Sviličić	15		15	2.0
162564	Motorička znanja djece	izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj	14	2	14	2.0
123961	Nordijsko hodanje	prof. dr. sc. Gordana Furjan - Mandić	6	12	12	2.0
123965	Planinarstvo i sportsko rekreacijski programi u prirodi	izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja-Petković	10	6	14	2.0
272294	Ronjenje s autonomnom ronilačkom opremom (SCUBA)	doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	6	12	12	2.0
123970	Samoobrana	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	6	12	12	2.0
162569	Sportska karijera	prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica	14	8	8	2.0
162570	Suvremeni pristup u liječenju boli	prof. dr. sc. Iris Zavoreo	12	12	6	2.0
123973	Tenis	prof. dr. sc. Petar Barbaros	6	12	12	2.0
124088	Vaterpolo	izv. prof. dr. sc. Dajana Zoretić	6	12	12	2.0
studenti u ovom semestru upisuju 1 izborni predmet			2 ECTS			

PREDMETI IZBORNIH SMJEROVI VIII. SEMESTRA

Šifra predmeta	PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123867	Metodika treninga fitnesa I	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	30		30	4.5
123883	Zdravstveni aspekt treninga i prehrane u fitnesu	izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić	15	15		2.5
123886	Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme I	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	30	15	15	4.5
123890	Programiranje u kineziološkoj rekreaciji	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	30			2.5



123894	Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka II	izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	15	30	4.0
123983	Odabrana poglavlja zdravstvene psihologije	prof. dr. sc. Renata Barić	15	15		3.0
123854	Antropološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša	izv.prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	15	15		2.5
123860	Metodika kondicijske pripreme I	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	15	15	30	4.5
123723	Antropološka analiza u atletici	prof. dr. sc. Vesna Babić	15	15		2.5
123728	Metodika treninga u atletici I	prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	15	15	30	4.5
123735	Antropološka analiza u jedrenju	prof. dr. sc. Nikola Prlenda	15	15		2.5
123737	Metodika treninga u jedrenju I	prof. dr. sc. Nikola Prlenda	15	15	30	4.5
123748	Antropološka analiza u nogometu	izv.prof. dr. sc. Valentin Barišić	15	15		2.5
123750	Metodika treninga u nogometu I	doc. dr. sc. Ivan Krakan	15	15	30	4.5
123757	Antropološka analiza u plivanju	doc. dr. sc. Klara Šiljeg	15	15		2.5
123758	Metodika treninga u plivanju I	doc. dr. sc. Klara Šiljeg	15	15	30	4.5
123764	Antropološka analiza u rukometu	izv. prof. dr. Katarina Ohnjec doc. dr. sc. Igor Gruić	15	15		2.5
123766	Metodika treninga u rukometu I	izv. prof. dr. Katarina Ohnjec doc. dr. sc. Igor Gruić	15	15	30	4.5
123768	Antropološka analiza u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15	15		2.5
123769	Metodika treninga u skijanju I	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15	15	30	4.5
123772	Antropološka analiza u sportskoj gimnastici	prof. dr. sc. Kamenka Živčić	15	15		2.5
123773	Metodika treninga u sportskoj gimnastici I	prof. dr. sc. Kamenka Živčić	15	15	30	4.5
123775	Antropološka analiza u tenisu	prof. dr. sc. Petar Barbaros	15	15		2.5
123778	Metodika treninga u tenisu I	prof. dr. sc. Petar Barbaros	15	15	30	4.5
Ukupno predmeti smjera			7 ECTS			

Ispitni rokovi

Ispitni rokovi uneseni su i objavljeni u Studomatu te su dostupni studentima nakon što se ulogiraju s AAI identitetom u sustav studomata. Također, ispitni rokovi dostupni su i kroz fakultetske mrežne stranice također nakon logiranja AAI identitetom. Na dijelu mrežene stranice koji se odnosi na pojedini predmet prikazan je popis ispitnih rokova.



KINEZIOLŠKA METODIKA U OSNOVNOM ŠKOLSTVU (123718)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		hrvoje.podnar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
suradnik		Krešimir Hrg, pred.	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		kresimir.hrg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
vanjski suradnik		Davorin Babić, v. pred.	
e-mail		davorin.babic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Vedran Stojsavljević	
e-mail		vedran.stojsavljevic@student.kif.hr	
vanjski suradnik		Kristian Plazibat	
e-mail		kristian.plazibat@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologij	status predmeta	obvezni
semestar	VIII. – ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	odslušani kolegiji: Opća kineziološka metodika, Kineziološka metodika u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju, Didaktika, Pedagogija, Psihologija sporta i tjelesnog vježbanja.	bodovna vrijednost	8.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P + S) predavaonice (V) – 1/3 velike dvorane		
način izvođenja nastave	75 sati = 30P + 15S + 30V mješovito e-učenje + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	150-170
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za provedbu svih oblika odgojno-obrazovnog rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi osnovnog školstva. Osposobiti studente za kvalitetnu izradu izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu. Osposobiti studente za kvalitetnu provedbu sata tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti stečena znanja u nastavi, izvannastavnim i izvanškolskim organizacijskim oblicima rada u osnovnom školstvu. Poznavanje propisanih kurikulumata i nastavnih planova i programa tjelesne i zdravstvene kulture Ministarstva znanosti i obrazovanja		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: 1. poznavati antropološka obilježja djece, 2. upoznati ustrojstvo osnovnog školstva, 3. poznavati svrhu i smjernice rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovno području,		



	4. izraditi izvedbeni nastavni plan i program rada tjelesne i zdravstvene kulture za osnovnu školu, 5. upoznati pripremanje nastavnog procesa tjelesne i zdravstvene kulture pomoću informatičkih namjenskih programa, 6. upoznati osobnu i školsku stručnu dokumentaciju, 7. vrednovati odgojno-obrazovni rad u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, 8. poznavati elemente provjeravanja i ocjenjivanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, 9. kvalitetno provesti sat tjelesne i zdravstvene kulture u redovitoj nastavi osnovnog školstva, 10. razumjeti učenike s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	PREDAVANJA – 20 nastavnih sati + 10 nastavnih sati e-učenje (nastavne teme navedene pod jednim rednim brojem izvode se 2 nastavna sata) 1. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA DJECE (e-učenje) Školsko dječje doba. Predpubertet. Pubertet. 2. USTROJSTVO OSNOVNOG ŠKOLSTVA (e-učenje) Osnovno školstvo 3. ODGOJNO-OBRAZOVNI I NASTAVNI PROCES (RAD) Odgojno-obrazovni proces (rad). Nastavni proces (rad). Oblici odgojno-obrazovnog rada u školstvu. Opće odrednice odgojno-obrazovnog rada nastavnika. 4. TJELESNO I ZDRAVSTVENO ODGOJNO-OBRAZOVNO PODRUČJE Svrha i smjernice odgojno-obrazovnog rada (smjernice odgojno-obrazovnog rada u tjelesnom i zdravstvenom području: obrazovna smjernica, kinantropološka i odgojna smjernica) 5. TJELESNO I ZDRAVSTVENO ODGOJNO-OBRAZOVNO PODRUČJE Oblici odgojno-obrazovnog rada u tjelesnom i zdravstvenom području (nastavni rad, izvannastavne aktivnosti, izvanškolske aktivnosti) 6. PROPISANI NASTAVNI PLANOVI I PROGRAMI U TJELESNOM I ZDRAVSTVENOM PODRUČJU Kurikulum nastavnog predmeta tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole 7. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE NASTAVNOG PROCESA Nastavni proces (rad) u tjelesnom i zdravstvenom području. Pojam i postulati planiranja i programiranja (vertikalna i horizontalna unutarpredmetna povezanost, međupredmetna povezanost). Pristupi izvedbenom planiranju i programiranju u osnovnom školstvu. Opći postupci izrade izvedbenog nastavnog plana i programa (pripremna i završna faza izrade). 8. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE REDOVITE NASTAVE I IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI OSNOVNOG ŠKOLSTVA Model izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u predmetnoj nastavi osnovne škole Model izvedbenog plana i programa izvannastavnih aktivnosti tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu 9. PRIPREMANJE NASTAVNOG PROCESA (e-učenje) Državna razina. Školska razina. Predmetna razina. Tipovi nastavnih sati. Posebnosti rada na satima tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu. 10. INFORMATIZACIJA PRIPREMANJA NASTAVNOG PROCESA U TJELESNOM I ZDRAVSTVENOM PODRUČJU (e-učenje) 11. VREDNOVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNOG RADA Praćenje. Provjeravanje (metode i vrste provjeravanja). 12. VREDNOVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNOG RADA Ocjenjivanje (načela ocjenjivanja) 13. VREDNOVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNOG RADA



	Elementi provjeravanja i ocjenjivanja (motorička znanja, motorička postignuća, kinantropološka postignuća, odgojni učinci). Zaključno ocjenjivanje. Smisao praćenja i provjeravanja kinantropoloških obilježja učenika. Odnos nastavnika prema praćenju, provjeravanju i ocjenjivanju. 14. UČENICI S POSEBNIM ODGOJNO-OBRAZOVNIM POTREBAMA Daroviti učenici. Učenici s teškoćama. 15. METODIČKA NAČELA (PRINCIPI) (e-učenje) Načelo razumljivosti i zornosti. Načelo sustavnosti i postupnosti. Načelo svestranosti i usmjerenosti. Načelo raznovrsnosti i učinkovitosti. Načelo primjerenosti i individualiziranosti. Načelo svjesnosti i aktivnosti. Načelo odgojnosti i zdravlja. VJEŽBE – 30 nastavnih sati 1. Provedba uzornih i javnih sati tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu. Kada se vježbe provode u školi, pohađaju se u skupinama do deset (10) studenata sukladno članku 44. Državnog pedagoškog standarda (NN br. 63/2008). SEMINARI - 10 nastavnih sati + 5 nastavnih sati e-učenje nastavne teme navedene pod jednim rednim brojem izvode se 2 nastavna sata, osim posljednje koja se provodi 5 nastavnih sati e-učenjem): Izrada izvedbenog kurikulumu tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu: 1.Pripremna faza - Pripremne radnje, Prijelazni program rada, Dijagnostika stanja kinantropoloških obilježja učenika, Obrada i analiza podataka 2.Završna faza (Planiranje) - Postavke kurikulumu, Cilj i ishodi kurikulumu 3.Završna faza (Planiranje) - Izbor programskih sadržaja 4.Završna faza (Paniranje) - Vrednovanje programskih sadržaja 5.Završna faza (Programiranje) - Raspodjela programskih sadržaja, Određivanje sati provjeravanja, Određivanje sati zaključivanja ocjena Izrada cjelovitog izvedbenog kurikulumu tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu					
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12.5%	1	pismeni ispit	12.5%	1
	kolokvij	12.5%	1	seminarski rad	25%	2
	usmeni ispit	37.5	3	ukupno	8.0 ECTS	
obvezna literatura	1.Neljak, B. (2013.). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Priručnik, Gopal d.o.o., Zagreb., ISBN 978-953-6730-98-8 2.Neljak, B., Novak, D., Sporiš, G., Višković, S. (2011). Metodologija vrednovanja kinantropoloških obilježja učenika u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi – CROFIT NORME. (Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – interni nastavni recenzirani materijal). Zagreb: Kineziološki fakultet 3.Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije. MZO. ISBN: 978-953-8103-74-2 4.Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikulumi međupredmetnih tema. MZO. 5.Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Prijedlog metodičkog priručnika za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura za 5. razred OŠ. MZO.					
dopunska literatura	1.Vlada Republike Hrvatske (2014). Strategija obrazovanja, znanosti i tehnologije. Dostupno na poveznici: http://www.kvalifikacije.hr/sites/default/files/news/2018-01/Nactrprijedloga-strategije-obrazovanja-znanosti-i-tehnologije.pdf					



	2. Metodološki priručnici za izradu kurikularnih dokumenata (2016). Dostupno na poveznici: http://www.kurikulum.hr/11-1-2016-metodoloski-prirucnici-za-izradu-kurikularnih-dokumenata/
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.
mentori za realizaciju vježbi	1. Anja Benjak, mag.cin., OŠ Alojzija Stepinca, Palinovečka 42, Zagreb 2. Miroslava Pavletić, prof., OŠ Cvjetno naselje, Cvjetna cesta 17, Zagreb 3. Željka Dvoržak Jekić, prof., OŠ Hugo Kon, Katarinin trg 2, Zagreb 4. Goran Laslavić, prof., OŠ Augusta Cesarca, II. Ferencice 9A, Zagreb 5. Maja Flego Ostović, prof., OŠ Augusta Šenoae, Selska cesta 95, Zagreb 6. Violeta Bakić, prof., OŠ Borovje, Davora Zbiljskog 7, Zagreb 7. Natalija Radanović, prof., OŠ braće Radić, Šenoine Branke 22, Zagreb 8. Ivana Olivari, prof., OŠ Gustava Krkleca, Božidara Magovca 103, Zagreb 9. Magda Bujan, prof., OŠ Ivana Cankara, Cankareva 10, Zagreb 10. Ana Đerek, mag.cin., OŠ Jure Kaštelana, Ul. Vladimira Ruždjaka 2a, Zagreb 11. Goran Nagy, prof., OŠ Pavleka Miškine, Sveti Duh 24, Zagreb 12. Đina Brlečić, prof., OŠ Luka Sesvete, Ul. Otona Ivekovića 16, Sesvete 13. Željka Milić Pešec, prof., OŠ Alojzija Stepinca, Palinovečka 42, Zagreb 14. Lukas Šaravanja, prof., OŠ Luka Sesvete, Ul. Otona Ivekovića 16, Sesvete 15. Jozo Škegro, prof., OŠ Retkovec, Aleja Javora 2, Zagreb 16. Antonija Škegro, prof., OŠ Retkovec, Aleja Javora 2, Zagreb 17. Iva Zlomislić, mag.cin., Salezijanska osnovna škola, Dugoratska ulica 2, Zagreb 18. Viktoria Padovan, mag.cin., OŠ Gračani, Gračani ulica 4A, Zagreb 19. Josip Glavaš, mag. cin., OŠ Lotrščak, Donje Svetice 127, Zagreb 20. Matija Krznar, mag. cin., OŠ Vedri obzori, Sveti duh 122, Zagreb



SPORTSKA MEDICINA I HIGIJENA (31084)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Saša Janković	
kancelarija		186	
konzultacije		Srijedom 11:00 - 12:00 SATI	
e-mail		sasa.jankovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658610	
nastavnik		doc. dr. sc. Goran Vrgoč	
e-mail		goran.vrgoc@kif.unizg.hr	
konzultacije		utorakom 11-12 sati	
kancelarija		186	
telefon		+38513658610	
vanjski suradnik		Ante Jakelić, dr.med	
e-mail		ante.jakelic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Filip Vuletić, dr. med.	
e-mail		philip.vuletic@gmail.com	
vanjski suradnik		Stjepan Bulat, dr. med.	
e-mail		stjepan.bulat@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	odslušana nastava iz Anatomije, Fiziologije sporta i Kineziološke antropologije.	bodovna vrijednost	8.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) i (V) u predavaonici		
način izvođenja nastave	75 sati = 60P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	140 - 160
ciljevi predmeta	Osposobljenost za pružanje prve pomoći prema medicinskim postulatima. Stjecanje znanja u prevenciji sportskih ozljeda i kako tu prevenciju provoditi u praktičnom radu. Sudjelovanje u liječenju i provođenju procesa rehabilitacije ozljeđenih sportaša. Kontrola prehrane sportaša te sastavljanje jelovnika sportaša i rekreativaca.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sportska medicina omogućuje studentima znanja o: - značaju i svrsi zdravstvene kontrole sportaša, - patologiji sportskih napora, - higijeni sporta.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- definiranje položaja te razvoj sportske medicine na lokalnoj, regionalnoj i globalnoj razini; - značaj sportske medicine u trenažnom procesu i natjecanju; - sposobnost zbrinjavanja lakših ozljeda na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture; - poznavanje osnovnih postulata pružanja prve pomoći; - poznavanje svrhe i značaja preventivnih pregleda za osobe koje se bave sportom; - spoznaje o kontraindikacijama za sportsku aktivnost; - spoznaje o štetnosti dopinga; - poznavanje specifičnosti prehrane sportaša.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Povijest sportske medicine 2. Zadaće sportskog liječnika		



prema satnici nastave	3. Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje – bolesti civilizacije						
	4. Zdravstvena kontrola: svrha i značaj preventivnih pregleda						
	5. Izvođenje pregleda						
	6. Kontraindikacije za sportsku aktivnost						
	7. Sportsko srce						
	8. Osobitosti pregleda pojedinih grupacija sporta: ronilačke aktivnosti, zračno jedrenje, boks						
	9. Patologija sportskih napora: sportske ozljede i oštećenja						
	10. Ozljede kože i potkožnoga tkiva						
	11. Ozljede mišića						
	12. Ozljede i tetiva						
	13. Ozljede kostiju i pokosnice						
	14. Ozljede glave, ozljede prsnoga koša, ozljeda trbuha, ozljede urogenitalnih organa						
	15. Ortostatski kolaps. Oštećenja toplinskim i ostalim zračenjima.						
	16. Prva pomoć i reanimacija						
	17. Pretreniranost						
	18. Doping						
	19. Specifične ozljede i oštećenja po sportovima						
	20. Prevencija ozljeđivanja. Rehabilitacija.						
	21. Specifičnosti prehrane sportaša						
	22. Energetske potrebe. Osobitosti prehrane dugoprugaša.						
	23. Masaža: djelovanje masaže na organizam. Vrste masaže. Osnovni zahvati masaže: glađenje, gnječenje, trljanje, lupkanje, sjeckanje, istresivanje, valjanje, njihanje. Struktura zahvata po regijama tijela.						
	24. Sindromi prenaprezanja						
	25. Ozljede zgloba ramena u sportu						
	26. Ozljede zgloba kuka u sportu						
	27. Ozljede zgloba koljena u sportu						
	28. Ozljede zgloba gležnja i stopala u sportu						
	29. Ozljede kralježnice u sportu						
	30. Provjera znanja						
	Vježbe (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod rednim brojem 7 koja se obrađuje 3 nastavna sata)						
	1. Rane i komplikacije rana						
2. Zbrinjavanje rana							
3. Klinički pregled nakon ozljede							
4. Prva pomoć i imobilizacija prijeloma kostiju							
5. Sportski pregled							
6. Zahvati masaže							
7. Reanimacija							
Obveze studenata							
Praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	9%	0.5	Kolokvij	20%	1.0	
	Praktični rad	9%	0.5	Pismeni ispit	31%	1.75	
				Usmeni ispit	31%	1.75	
	ukupno					5.5 ECTS	
Obvezna literatura	1. Pećina, M. i sur. (2019.) Sportska medicina: odabrana poglavlja. Zagreb: Medicinska naklada. (ISBN: 978-953-176-898-6)						



Dopunska literatura	2. Omerović, Đ. (2023). Sportska medicina: odabrana poglavlja. Sarajevo: Klinički centar Univerziteta u Sarajevu
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



ENGLESKI JEZIK U KINEZIOLOGIJI (162572)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen	
kancelarija		116	
konzultacije		četvrtak 13:00 – 13:30 ili dogovor putem maila	
e-mail		darija.omrcen@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658716	
asistent		Matej Kovačević, mag. philol. angl.	
kancelarija		116	
konzultacije		dogovor putem maila	
e-mail		matej.kovacevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658716	
vanjska suradnica		dr. sc. Ivana Lukica	
e-mail		ivana.lukica@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezni
semestar	VIII. – ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) i (V) u predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	140 - 160
ciljevi predmeta	Cilj je obraditi osnovne elemente teorije komunikacije te ukazati na važnost razumijevanja odnosa između pojma i naziva, a zatim obraditi osnovna obilježja engleskoga kao stranoga jezika struke. Cilj je i obraditi osnovne nazive dijelova tijela, glagole koji označavaju pokrete te kroz tvorbu riječi elemente morfologije naziva. Kroz rad na tekstu obradit će se nazivlje vezano za temeljne koncepte kineziologije. Cilj je i ovladati nazivljem vezanim za pojedine sportove i sportske discipline, kao i ovladati gramatičkim strukturama – kondicionalne rečenice, pasivna konstrukcija rečenice.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Spoznati važnost precizne uporabe naziva. - Primijeniti, na recepcijskoj razini, obrađeno nazivlje. - Primijeniti, na recepcijskoj razini, nazivlje obrađeno kroz tvorbu riječi. - Na recepcijskoj razini ovladati engleskim kao stranim jezikom struke. - Precizno razumijeti stručno nazivlje na engleskome jeziku (recepcijska razina). - Precizno primijeniti stručno nazivlje na engleskome jeziku (produkcijaska razina).		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - razviti sposobnost preciznoga izričaja kroz stručne nazive, - usvojiti kineziološku terminologiju na engleskome jeziku prema temama u nastavnome planu i programu, - steći osnovna znanja iz morfologije i sintakse engleskoga jezika u kineziologiji, - postići razumijevanje pisanoga stručnoga teksta na engleskome jeziku.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te s načinom provođenja kolokvija i ispita. (1P) 2. Teorija znakova. Teorija komunikacije. (1P) 3. Što je stručni jezik. Obilježja engleskoga jezika kineziologije kao stranoga jezika struke. Terminologiziranje riječi. Što su prijevodni ekvivalenti. (2P)		



4. Podrijetlo nekih engleskih stručnih naziva u kineziologiji. Kolokacije i priroda kolokacija u stručnome engleskome jeziku kineziologije. (2P)
5. Obrada stručnoga nazivlja kroz tvorbu riječi – afiksacija: prefiksna i sufiksna tvorba, slaganje; odsijecanje/kraćenje; stapanje; složene skraćenice. (2P)
6. Tvorba množine imenica podrijetlom iz latinskoga i grčkoga jezika. Obrada engleskih naziva za dijelove tijela. (2P)
7. Glagoli koji u engleskome jeziku označavaju pokrete. Prilozi mjesta. Obrada zapovjednoga načina u engleskome jeziku i kroz prijevod teksta (opisa pojedinih vježbi na tlu i vježbi s različitim vrstama otpora) s engleskoga jezika na hrvatski. Razvijanje vještine preciznoga prijevoda u kontekstu kineziologije. (2P)
8. Obrada kroz tekst stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za opis koncepta kineziologije. Izricanje razlikovnih obilježja, razlika u stavovima. (2P)
9. Obrada engleskih naziva vježbi na tlu. Obrada engleskih naziva za sportove i sportske discipline – atletika, sportska gimnastika, ekipni sportovi, borilački sportovi. (2P)
10. Obrada engleskih naziva za sportove i sportske discipline – sportovi na vodi i pod vodom, streljaštvo i streličarstvo, zimski sportovi, ostali sportovi. Nazivi u engleskome jeziku za sportska igrališta, terene, staze itd. (2P)
11. Engleski nazivi za sprave i rekvizite u sportu i tjelovježbi. Obrada kroz tekst stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za opis koncepta sporta. (2P)
12. Obrada kroz tekst stručnoga nazivlja na engleskome jeziku vezanoga za definiranje pojmova aerobici i anaerobici. Podrijetlo naziva aerobici i anaerobici. Prijevod stručnoga teksta. Interpretacija pročitanoga stručnoga teksta. Obrada engleskoga stručnoga nazivlja vezanoga za transport kisika u ljudskome organizmu kroz tekst. (2P)
13. Obrada kroz tekst engleskoga stručnoga nazivlja vezanoga za frekvenciju srca te za imenovanje i opis motoričkih sposobnosti kao sastavnica fizičke kondicije. Podrijetlo naziva fitness, njegovo značenje u raznim znanstvenim disciplinama te u kineziologiji. Prijevod stručnoga teksta. (2P)
14. Obrada kroz tekst naziva speed, velocity i quickness. Obrada kroz tekst naziva force, strength, power i endurance. Usporedba prijevodnih ekvivalenata u hrvatskome jeziku. (2P)
15. Obrada kroz tekst engleskoga stručnoga nazivlja vezanoga za strukturu i vrste mišića. Obrada pojedinih riječi i naziva kroz neke semantičke odnose – riječi i nazivi suprotnoga značenja, istoga značenja itd. (2P)
16. Obrada kroz tekst engleskoga stručnoga nazivlja vezanoga za vrste mišićnih kontrakcija. Obrada kroz tekst engleskoga stručnoga nazivlja vezanoga za tjelovježbu i njezinu ulogu u svakodnevnome životu. Iznošenje stavova na engleskome jeziku (slaganje, neslaganje, izricanje prednosti, nedostataka itd.). (2P)

Vježbe

1. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za atletiku – atletske discipline, sprave koje se rabe u atletici, rekviziti, biomehanika skoka u dalj itd. te uvježbavanje opisivanja izvođenja skoka u dalj, skoka u vis itd. Vježbe za ovladavanje stručnim nazivljem. (2V)
2. Ponavljanje glagolskih vremena u engleskome jeziku (Present Simple, Present Progressive, Past Simple, Past Progressive, Present Perfect Simple, Past Perfect Simple, Future Simple). (2V)
3. Obrada kondicionala sadašnjeg i kondicionala prošlog u engleskome jeziku. Uvježbavanje glagolskih vremena u engleskome jeziku na primjeru rečenica tematski vezanih za struku. (2V)



	4. Obrada pasivne konstrukcije rečenica u kojima nema modalnoga glagola te pasivne konstrukcije rečenica u kojima postoji modalni glagol. (2V) 5. Uvježbavanje prijevoda pasivnih rečeničnih konstrukcija s engleskoga na hrvatski jezik te uvježbavanje primjene pasivnih rečeničnih konstrukcija u stručnome tekstu. (2V) 6. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za sportsku gimnastiku (nazivi sprava, pomoćnih sprava i nekih gimnastičkih elemenata u sportskoj gimnastici kao i nazivi rekvizita u ritmičkoj gimnastici) te prijevod i interpretacija pročitanaoga stručnog teksta s temom iz sportske gimnastike. Uvježbavanje engleskoga stručnoga nazivlja iz sportske gimnastike. (2V) 7. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za četiri plivačke tehnike, za plivačke natjecateljske discipline te za ronjenje i ronilačku opremu. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja engleskoga jezika kao stranoga jezika struke – uvježbavanje argumentacije. (2V) 8. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za veslanje i veslanje na pariće (natjecateljske discipline, nazivi za veslače, vesla, dijelove čamca itd.) te uvježbavanje engleskoga stručnoga nazivlja iz veslanja. (2V) 9. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za osnovne vještine u košarci, za elemente situacijske učinkovitosti, za vrste prekršaja, za vrste dodavanja, za vrste šuteva na koš, pozicije igrača, za pravila igre. Uvježbavanje primjene pasivnih rečeničnih konstrukcija u stručnome tekstu na primjeru košarke. Uvježbavanje engleskoga stručnoga nazivlja iz košarke. (2V) 10. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za osnovne vještine u rukometu, za elemente situacijske učinkovitosti, za vrste šuteva i dodavanja, za pozicije igrača, za pravila igre. Prijevod stručnoga teksta na engleskome jeziku iz rukometa. Interpretacija pročitanaoga stručnoga teksta. Uvježbavanje stručnoga engleskoga nazivlja iz rukometa. (2V) 11. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za neke tehničko-taktičke elemente u odbojci, za pozicije igrača, za pravila igre. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja engleskoga jezika kao stranoga jezika struke – uvježbavanje opisa igre u odbojci. Vježbe za ovladavanje stručnim nazivljem. (2V) 12. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za osnovne vještine u nogometu, za pozicije igrača, za pravila igre. Uvježbavanje stručnoga engleskoga nazivlja iz nogometa. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja engleskoga jezika kao stranog jezika struke – uvježbavanje opisa pravila igre. (2V) 13. Obrada kondicionalnih rečenica u engleskome jeziku. Uvježbavanje primjene glagolskih vremena i zapovjednoga načina u kondicionalnim rečenicama u engleskome jeziku. (2V) 14. Uvježbavanje kondicionalnih rečenica na engleskome jeziku i njihovih prijevoda s engleskoga na hrvatski te s hrvatskoga na engleski jezik. Kroz kondicionalne rečenice uvježbavanje izricanja uzročno-posljedičnog odnosa među pojavama. (2V) 15. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za osnovne udarce u tenisu, za opis teniskoga igrališta i teniske opreme, za pravila igre itd. Prijevod stručnoga engleskoga teksta vezanoga za tenis na hrvatski jezik. Interpretacija pročitanaoga stručnoga teksta. Vježbe za ovladavanje stručnim nazivljem. Uvježbavanje iznošenja preferencija. (2V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	13%	0.5	kolokvij	29%	1
	pismeni ispit	29%	1	usmeni ispit	29%	1
	ukupno				3.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Omrčen, D. (2000). English for Kinesiology. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.					



dopunska literatura	1. Omrčen, D. (2009). English for Sports Coaches. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



NJEMAČKI JEZIK U KINEZIOLOGIJI (162573)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen	
kancelarija		116	
konzultacije		četvrtak 13:00 – 13:30 ili dogovor putem maila	
e-mail		darija.omrcen@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658716	
vanjska suradnica		Marija Francetić	
e-mail		marija.francetic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	8.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) i (V) u predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	do 10
ciljevi predmeta	Cilj je obraditi osnovne elemente teorije komunikacije te u okviru nje ukazati na važnost razumijevanja odnosa između pojma i naziva, a zatim obraditi osnovna obilježja njemačkoga kao stranoga jezika struke. Obradit će se osnovni nazivi dijelova tijela, glagoli koji označavaju pokrete te kroz tvorbu riječi elementi morfologije naziva. Kroz rad na tekstu obradit će se nazivlje vezano za temeljne koncepte kineziologije. Cilj je ovladati njemačkim nazivljem vezanim za pojedine sportove i sportske discipline kao i ovladati pasivnom konstrukcijom rečenice.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Spoznati važnost precizne uporabe naziva. - Primijeniti, na recepcijskoj razini, obrađeno nazivlje. - Primijeniti, na recepcijskoj razini, nazivlje obrađeno kroz tvorbu riječi. - Na recepcijskoj razini ovladati njemačkim kao stranim jezikom struke. - Precizno razumijeti stručno nazivlje na njemačkome jeziku (recepcijska razina). - Precizno primijeniti stručno nazivlje na njemačkome jeziku (produksijska razina).		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - razviti sposobnost preciznoga izričaja kroz stručne nazive, - usvojiti kineziološku terminologiju na njemačkome jeziku prema temama u nastavnome planu i programu, - steći osnovna znanja iz morfologije i sintakse njemačkoga jezika u kineziologiji, - postići razumijevanje pisanoga stručnoga teksta na njemačkome jeziku.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 4. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te s načinom provođenja kolokvija i ispita. (1P) 5. Teorija znakova. Teorija komunikacije. (1P) 6. Što je stručni jezik. Obilježja njemačkoga jezika kineziologije kao stranoga jezika struke. Terminologiziranje riječi. Što su prijevodni ekvivalenti. (2P) 7. Podrijetlo nekih njemačkih stručnih naziva u kineziologiji. Kolokacije. Priroda kolokacija u stručnome njemačkome jeziku kineziologije. (2P) 8. Obrada stručnoga nazivlja kroz tvorbu riječi – afiksacija: prefiksna i sufiksna tvorba, slaganje; prefiksi i leksemi grčkoga i latnskoga podrijetla, tvorba riječi od početnih slova i dijelova riječi. (2P)		



9. Tvorba množine imenica podrijetlom iz latinskoga i grčkoga jezika. Obrada njemačkih naziva za dijelove tijela. (2P)
10. Glagoli koji u njemačkome jeziku označavaju pokrete. Prilozi mjesta. Obrada zapovjednoga načina u njemačkome jeziku i kroz prijevod teksta (opisa pojedinih vježbi na tlu i vježbi s različitim vrstama otpora) s njemačkoga jezika na hrvatski razvijanje vještine preciznoga prijevoda u kontekstu kineziologije. (2P)
11. Obrada kroz tekst stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za opis koncepta kineziologije. Izricanje razlikovnih obilježja, razlika u stavovima. (2P)
12. Obrada kroz tekst njemačkih naziva za vježbe na tlu te za sportove i sportske discipline – atletika, sportska gimnastika, ekipni sportovi, borilački sportovi. (2P)
13. Obrada kroz tekst stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za opis koncepta sporta. Obrada njemačkih naziva za sportove i sportske discipline – sportovi na vodi i pod vodom, streljaštvo i streličarstvo, zimski sportovi, ostali sportovi. Njemački nazivi za sprave i rekvizite u sportu i tjelovježbi. (2P)
14. Obrada stručnoga nazivlja vezanoga za neke anatomske pojmove (vrste tkiva – mišićno, vezivno, potporno, živčano). (2P)
15. Obrada kroz tekst njemačkoga stručnoga nazivlja vezanoga za anatomiju i funkciju kralježnice te za tjelovježbu i njezinu ulogu u svakodnevnome životu. Iznošenje stavova na njemačkome jeziku (slaganje, neslaganje, izricanje prednosti, nedostataka itd.). (2P)
16. Obrada kroz tekst njemačkoga stručnoga nazivlja vezanoga za strukturu i vrste mišića. Obrada kroz tekst njemačkoga stručnoga nazivlja vezanoga za vrste mišićnih kontrakcija. (2P)
17. Obrada kroz tekst njemačkoga stručnoga nazivlja vezanoga za definiranje pojmova aerob i anaerob, za građu srca te veliki i plućni krvotok, kao i za transport kisika u ljudskome organizmu. Interpretacija pročitanaoga stručnoga teksta. (2P)
18. Obrada kroz tekst njemačkoga stručnoga nazivlja vezanoga za imenovanje i opis motoričkih sposobnosti kao sastavnica fizičke kondicije. Podrijetlo naziva fitness. Leistungsfähigkeit kao njemački prijevodni ekvivalent engleskoga naziva fitness. Značenje naziva fitness u raznim znanstvenim disciplinama. (2P)
19. Obrada kroz tekst naziva Kraft, Schnellkraft, Ausdauer, Geschwindigkeit i Schnelligkeit. Usporedba prijevodnih ekvivalenata u hrvatskome jeziku. (2P)

Vježbe

1. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za atletiku – atletske discipline, sprave koje se rabe u atletici, rekviziti, biomehanika skoka u dalj itd. Uvježbavanje opisivanja izvođenja skoka u dalj, skoka u vis itd. Vježbe za ovladavanje stručnim nazivljem. (2V)
2. Ponavljanje glagolskih vremena u njemačkome jeziku (Präsens, Präteritum – pomoćnih i modalnih glagola, slabih, jakih i nepravilnih glagola). Ponavljanje glagolskih vremena (Perfekt – pomoćnih i modalnih glagola; slabih, jakih i nepravilnih glagola). (2V)
3. Ponavljanje prijedloga s genitivom, dativom, akuzativom te dativom i akuzativom. Uvježbavanje uporabe prijedloga s genitivom, dativom, akuzativom te dativom i akuzativom. (2V)
4. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za sportsku gimnastiku – nazivi sprava, pomoćnih sprava i nekih gimnastičkih elemenata u sportskoj gimnastici, kao i nazivi rekvizita u ritmičkoj gimnastici. Prijevod i interpretacija pročitanaoga stručnoga



	teksta s temom iz sportske gimnastike. Uvježbavanje njemačkoga stručnoga nazivlja iz sportske gimnastike. (2V) 5. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za četiri plivačke tehnike te za plivačke natjecateljske discipline. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja njemačkoga jezika kao stranoga jezika struke – uvježbavanje argumentacije. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za ronjenje i ronilačku opremu. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja njemačkoga jezika kao stranoga jezika struke – uvježbavanje argumentacije. (2V) 6. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za veslanje i veslanje na pariće – natjecateljske discipline, nazivi za veslače, vesla, dijelove čamca itd. Uvježbavanje njemačkoga stručnoga nazivlja iz veslanja. Das werden-Passiv. Obrada pasivne konstrukcije rečenica. (2V) 7. Primjena das werden-Passiva kroz glagolska vremena. Rečenice bez modalnoga glagola. Primjena das werdenPassiva kroz glagolska vremena. Rečenice s modalnim glagolom. Pasivne rečenice bez subjekta. (2V) 8. Uvježbavanje prijevoda pasivnih rečeničnih konstrukcija s njemačkoga na hrvatski jezik. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za osnovne vještine u košarci, za elemente situacijske učinkovitosti, za vrste prekršaja, za vrste dodavanja, za vrste šuteva na koš, pozicije igrača, za pravila igre. (2V) 9. Uvježbavanje primjene pasivnih rečeničnih konstrukcija u stručnome tekstu na primjeru košarke. Uvježbavanje njemačkoga stručnoga nazivlja iz košarke. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za osnovne vještine u rukometu, za elemente situacijske učinkovitosti, za vrste šuteva i dodavanja, za pozicije igrača, za pravila igre. (2V) 10. Prijevod stručnoga teksta na njemačkome jeziku na temu rukometa. Interpretacija pročitana stručnoga teksta. Uvježbavanje stručnoga njemačkoga nazivlja iz rukometa. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za neke tehničko-taktičke elemente u odbojci, za pozicije igrača, za pravila igre. (2V) 11. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja njemačkoga jezika kao stranoga jezika struke – uvježbavanje opisa igre u odbojci. Vježbe za ovladavanje stručnim nazivljem. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za osnovne vještine u nogometu, za pozicije igrača, za pravila igre. (2V) 12. Uvježbavanje stručnoga njemačkoga nazivlja iz nogometa. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja njemačkoga jezika kao stranoga jezika struke – uvježbavanje opisa pravila igre. Ponavljanje pravila vezanih za redoslijed dijelova glavne i zavisne rečenice. (2V) 13. Wenn-rečenice. Uvježbavanje izričaja uzročno-posljedičnih odnosa među pojavama. Uvježbavanje redoslijeda dijela glavne i zavisne rečenice. (2V) 14. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za osnovne udarce u tenisu, za opis teniskoga igrališta i teniske opreme, za pravila igre itd. Prijevod stručnoga njemačkoga teksta vezanoga za tenis na hrvatski jezik. Interpretacija pročitana stručnoga teksta. Vježbe za ovladavanje stručnim nazivljem. (2V) 15. Uvježbavanje iznošenja preferencija. Uvježbavanje iznošenja obrazloženja. (2V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	13%	0.5	kolokvij	29%	1
	pismeni ispit	29%	1	usmeni ispit	29%	1
	ukupno				3.5 ECTS	



obvezna literatura	3. Olivier, N., Rockmann, U. (2003). Grundlagen der Bewegungswissenschaft und –lehre. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag. (Odabrana poglavlja). 4. Beyer, E. (1992). Wörterbuch der Sportwissenschaft. Deutsch, Englisch, Französisch. Dictionary of Sport Science. German. English. French. Dictionnaire des Sciences du Sport. Allemand. Anglais. Français. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann. (Odabrana poglavlja). 5. Glovacki-Bernardi, Z. (1996). Osnove njemačke gramatike. Zagreb: Školska knjiga. (Odabrana poglavlja).
dopunska literatura	
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



IZBORNI PREDMETI U PONUDI VIII. SEMESTRA

KOMUNIKACIJSKO PREZENTACIJSKE VJEŠTINE U SPORTU (162567)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Nikša Sviličić	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		niksa.svilicic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P i V) predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	do 18
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti i specifičnostima komunikacijsko prezentacijskih tehnika i vještina u sportu. Komunikacijsko – prezentacijska paradigma, iz koje se direktno derivira i motivacijski element, iznimno je važna sastavnica u strukturi, percepciji i recepciji sporta, kao i interpersonalnih odnosa u sportu. U tom smislu, predmet će obrađivati dvije razine upravljanja komunikacijsko prezentacijskim vještina. Prva razina će obrađivati one tehnike koje su potrebne u trenerskom radu i njegovim specifičnostima, dok će se drugi dio orijentirati na vještine potrebne u širem kontekstu sportskog managementa. Spoznaja o važnosti znanja i ispravnog korištenja specifičnih komunikacijskih vještina i prezentacijskih tehnika su neophodan suplement svih segmenata, u najširem kontekstu sporta.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju primijeniti znanje i razumijevanje upotrebe optimalnih komunikacijsko prezentacijskih vještina u ovisnosti o specifičnosti okružja u kojem rade, te optimizirati svoj komunikacijsko – prezentacijski nastup pred različitim auditorijima, a samim time podići će i razinu uvjerljivosti sadržaja kojeg komuniciraju.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti osposobljeni da razumiju kognitivne obrasce ponašanja u komunikaciji. Studenti će moći napraviti procjenu osobnosti sugovornika po DISC Insight metodi, koja će im pomoći u optimizaciji komunikacijsko – prezentacijskog stava. Studenti će biti didaktički i metodički kompetentni da znanja stečena na ovom kolegiju u vrlo kratkom roku praktično iskoriste i primjene u svom profesionalnom radu. Studenti će steći znanje za održavanje samostalnih prezentacija i motivacijskih govora, pred manjim i većim auditorijem. Studenti će naučiti principe i tehnike persuazivne komunikacije, te dobiti znanje o efikasnom djelovanju komunikacijske asertivnosti u komunikacijskom procesu		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1. Posebnosti reaktivne i proaktivne komunikacije i njihova iskoristivost u radu trenera i u sportu (2P+2S). 2. Važnost, metode i tehnike postizanja „win – win“ odnosa i tehnike suptilne persuazije (1P+1S) 3. Postavljanje tehnike DPA metode (dvostruke pozitivne alternative) i neverbalna komunikacija (1P+1S) 4. Efekt Alfreda Hitchcocka i njegova iskoristivost u sportu (1P+1S). 5. Efekt Leva Kulešovljeva i učinak na komunikaciju sa sportskim auditorijem (1P+1S) 6. Komunikacijska percepcija i način upravljanja komunikacijskom motivacijom (1P+1S)		



	7. Moć „Packard fenomena“ i veza sa komunikacijskom u sportu (1P+1S). 8. Metode uvjeravanja putem „primjenjene komunikativnosti“ i dobitne DPA / BD tehnike (1P+1S). 9. Načini korištenja i vještina primjene efekta „Solomona Asha“ u komunikaciji u sportu. (1P+1S) 10. Tehnika „Harissonov protocol“(Moć dobrog prezentacijskog nastupa i veza sa motiviracijom suradnika) (1P+1S). 11. Tehnike uspješnog komunikacijog i prezentacijskog nastupa korištenjem „B.E.S..T“. metode (1P+1S) 12. „Mekano“ otklanjanje konflikata u komunikaciji korištenjem „Harvard GENEMIN“ formule (2P+2S). 13. P.O.P. tehnika vladanja sadržajem i potpune kontrole nad prezentacijom pred grupom ili pojedincem (1P+1S).					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastav					
praćenje rada studenata	pohađanje i aktivnost na nastavi	30%	0.5	seminarski rad	25%	0.5
	pismenii ispit	65%	1	ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Novosel, P. (1991). Komuniciranje. U: Kolesarić, V., Krizmanić, M. i Petz, B. (ur.) Uvod u psihologiju. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske. 2. Weissman, J. (2010). Najbolji prezenter - tehnika, stil i strategija najpoznatijeg američkog trenera govorništva. Zagreb: Wiley / Mate d.o.o. 3. Van Emden, J. I Becker, L. (2004). Presentation skills for students. London: Palgrave Macmillan.					
dopunska literatura	1. Reardon, K. K. (1998). Interpersonalna komunikacija. Gdje se misli susreću. Zagreb: Alinea. 2. Coakley, J. (2009). Sports In Society: Issues And Controversies. Tenth edition. McGraw-Hill. 3. Bartoluci, S. (2008). Komunikacija i kondicijska priprema sportaša. U: Jukić, I., Milanović, D. i Gregov, C. (ur.) Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova 6. godišnje međunarodne konferencije, Zagreb, 22. - 23. 02. 2008, str. 92 - 94. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
način praćenja kvalitete	Studenti će raditi aktivno na nastavi, a vodit će se i evidencija o njihovom pohađanju predavanja i seminara. Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji radi na predmetu anonimnom anketom koja će uključivati sve relevantne didaktičke i metodičke obrasce nužne za praćenje kvalitete sa ciljem stjecanja izlaznih kompetencija.					



NORDIJSKO HODANJE (123961)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić					
kancelarija		173					
konzultacije		prema dogovoru mail-om					
e-mail		gordana.furjan-mandic@kif.unizg.hr					
telefon		+38513658773					
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta				Izborni	
semestar	VIII. - ljetni	godina studija				IV.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost				2.0 ECTS	
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) dvorana + terenska nastava						
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + mješovito e-učenje + seminarski rad + multimedija i mreža			očekivani broj studenata na predmetu			18
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja iz nordijskog hodanja te način primjene nordijskog hodanja u odgojno-obrazovnom procesu (TZK) te u području rekreacije, kineziterapije i sporta.						
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Predmet daje osnovna znanja iz nordijskog hodanja koja su uvjet za lakše praćenje nastave na Izbornom modulu Fitnes.						
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Usvajanje tehnike nordijskog hodanja; - usvajanje metodskih postupaka za obučavanje nordijskog hodanja; - primjena nordijskog hodanja u edukaciji; - primjena nordijskog hodanja u sportu; - primjena nordijskog hodanja u rekreaciji; - primjena nordijskog hodanja u kineziterapiji.						
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Povijest nordijskog hodanja i utjecaj na antropološki status 2. Kineziološka i biomehanička analiza nordijskog hodanja 3. Primjena nordijskog hodanja u edukaciji, sportu, rekreaciji i kineziterapiji Teorijsko praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V) 1. Tehnike hodanja u fitnesu (<i>power walking</i>) 2. Metodički postupci poučavanja nordijskog hodanja 3. Tehnika hodanja po ravnom terenu 4. Vježbe za razvoj snage i gibljivosti u nordijskom hodanju 5. Programiranje treninga nordijskog hodanja 6. Hodanje po brdovitom terenu						
obveze studenata	Sudjelovanje na nastavi je obvezno i o tome se vodi evidencija. Studenti(ice) kategorizirani vrhunski sportaši imaju pravo na izostanke u skladu s odlukom Fakultetskog vijeća. To ih ne oslobađa svih drugih obveza u vezi kolegija. Izostanak zbog bolesti može se opravdati liječničkom potvrdom. U iznimnim slučajevima izostanak s praktičnih predavanja i vježbi može se nadoknaditi dolaskom u drugu grupu – uz prethodnu najavu nastavnicama.						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	kolokvij	25%	0.5	
	praktični ispit	25%	0.5	pismeni ispit	25%	0.5	



	ukupno	2.0 ECTS
obvezna literatura	1. Furjan-Mandić, G, Kondrič, M. (2005). Nordijsko hodaње. u: Sekulić, D. (ur.) Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog savjetovanja „Sport, rekreacija, fitness“. Split: Zavod za kineziologiju, Fakulteta prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja, 165-169. 2. Furjan-Mandić, G., Kondrič, M., Medved, V., Kasović, M., Oreb, G. (2005): Trunk and shoulder musculature activity in Nordic Walking using different pole lengths. u: Milanović, D., Prot, F. (ur.) 4th International Scientific Conference on Kinesiology, Opatija, Faculty of kinesiology Zagreb, 845-847.	
dopunska literatura	1. Vdović, M. (2008). Kineziološka analiza nordijskog hodaња. Diplomski rad. Kineziološki fakultet, Zagreb.	
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.	



MOTORIČKA ZNANJA DJECE (162564)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj	
kancelarija		194	
konzultacije		ponedjeljkom u 13.00 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		sanja.salaj@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658779	
vanjska suradnica		Mateja Krmpotić, mag.cin.	
e-mail		mateja.krmpotic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni
Semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) i (S) i (V) predavaonica P12		
način izvođenja nastave	30 sati = 14P + 2eu + 14V + samostalni zadaci + multimedija i mreža + mješovito e-učenje + terenska nastava	broj studenata na predmetu	do 18
ciljevi predmeta	Stjecanje znanja o temeljnim motoričkim znanjima djece (prirodnim oblicima kretanja) i njihovoj važnosti za zdravlje i razvoj čovjeka, dijagnostičkim postupcima za njihovu procjenu, postupcima odabira sadržaja i igara za njihov razvoj te mogućnostima planiranja i programiranja vježbanja usmjerenog na razvoj motoričkih znanja djece predškolske i rane školske dobi u sustavu edukacije, rekreacije i sporta.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći primijeniti stečena znanja o temeljnim oblicima kretanja djece u praktičnom radu s djecom predškolske i rane školske dobi kroz različite, višestrano usmjerene programe vježbanja u sustavu edukacije, rekreacije i sporta.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - identificirati i analizirati temeljna lokomotorna i manipulativna motorička znanja djece - definirati i analizirati razvojne faze lokomotornih motoričkih znanja te koristiti sadržaje i igre za njihovo uspješno svladavanje u praktičnom radu, - definirati i analizirati razvojne faze manipulativnih motoričkih znanja te koristiti sadržaje i igre za njihovo uspješno svladavanje u praktičnom radu, - planirati i programirati vježbanje djece usmjereno na razvoj motoričkih znanja u sustavu edukacije, rekreacije i sporta.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Rast i razvoj djece, Motoričke i funkcionalne sposobnosti djece predškolske i rane školske dobi, Zdravstvene dobrobiti vezane uz motorička znanja djece, (2P) 2. Važnost motoričkih znanja djece, Razvojni slijed učenja motoričkih znanja djece (2P) 3. Mjerenje motoričkih znanja (2P) 4. Razvojne karakteristike i poticanje razvoja lokomotornih znanja (2P) 5. Razvojne karakteristike i poticanje razvoja manipulativnih znanja (2P) 6. Programiranje pojedinačnog sata vježbanja za razvoj motoričkih znanja (2P)		



	7. Planiranje i programiranje vježbanja za razvoj motoričkih znanja u sustavu edukacije, rekreacije i sporta (2P) Vježbe 1. Klasifikacija motoričkih znanja (2V) 2. Mjerenje motoričkih znanja djece (2V) 3. Sadržaji i opterećenja za razvoj lokomotornih motoričkih znanja (hodanja, trčanja, poskoci i skokovi) (2V) 4. Sadržaji i opterećenja za razvoj ne-lokomotornih motoričkih znanja (ravnoteža, guranje, vučenje)(2V) 5. Sadržaji i opterećenja za razvoj manipulativnih motoričkih znanja (bacanja, hvatanja, udarci rukom i nogom)(2V) 6. Igre za razvoj motoričkih znanja (2V) 7. Pojedinačni sat vježbanja usmjeren na razvoj motoričkih znanja (2V) E-učenje: 1. Izrada plana i programa vježbanja usmjerenog na razvoj motoričkih znanja (2eu)					
Obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	15%	0.3	seminarski rad	25%	0.5
	praktični rad	25%	0.5	pisani ispit	35%	0.7
				ukupno	2.0 ECTS	
Obvezna literatura	1. Šalaj, S. (2014). Važnost prirodnih oblika kretanja. Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, 2014., 287-289. 2. Krmpotić, M., Stamenković, I., Šalaj, S. (2014). Motorička znanja djece predškolske dobi. Kondicijski trening 12: 1; 68-73. 3. Šalaj, S., Krmpotić, M. (2015). Razvoj i metodika poučavanja temeljnih motoričkih znanja kod djece predškolske dobi: hodanje i trčanje. Kondicijski trening 13(1):33-40. 4. Haywood, K., Getchell, N. (2014). Life Span Motor Development. Champaign, IL: Human Kinetics.(odabrana poglavlja).					
Dopunska literatura	1. Gallahue, D., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (7th ed.). New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 2. Haywood, K., Getchell, N. (2014). Life Span Motor Development. Champaign, IL: Human Kinetics. 3. Sekulić, D., D. Metikoš (2007) Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji - Uvod u Osnovne Kineziološke Transformacije. Sveučilište u Splitu, Split.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



PLANINARSTVO I SPORTSKO REKREACIJSKI PROGRAMI U PRIRODI

(123965)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja - Petković	
kancelarija		119	
konzultacije		četvrtkom od 12.30 do 13.30 sati ili prema dogovoru e-mailom	
e-mail		drena.trkulja-petkovic@kif.hr	
telefon		+38513658719	
vanjski suradnik		Damir Gobec, stručni specijalist trenerske struke	
e-mail		damir.gobec@zg.t-com.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S+V) terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 10P + 6S + 14V + terenska nastava + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Osnovni cilj predmeta je usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja iz planinarstva i drugih sportsko-rekreacijskih programa u prirodi te načine i specifičnosti primjene istih.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći uvid u kompleksnost planinarstva i sportsko rekreacijskih programa u prirodi te u prednosti i opasnosti boravka u prirodi. Moći će sa sigurnošću organizirati i realizirati veći broj sadržaja i programa primjenjivih u svim područjima kineziologije (rekreaciji, edukaciji, sportu i kineziterapiji) kao i u svakodnevnom životu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja iz planinarstva i drugih sportsko rekreacijskih programa u prirodi; - razumjeti ulogu i značaj planinarstva i sportsko-rekreacijske aktivnosti u prirodi kao osnovnih i dopunskih sadržaja u područjima kineziologije; - kreirati planove i programe rada uvažavajući prepreke za sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim aktivnostima različitih subpopulacija (djeca i mladi, odrasli, starije osobe, osobe s invaliditetom, djeca s teškoćama u razvoju); - ovladati metodikom primjene različitih planinarskih oblika aktivnosti i sportsko rekreacijskih programa u prirodi; - usvojiti pravila ponašanja čovjeka u prirodi kao i ulogu pojedinca u zaštiti flore, faune i prirodnih rijetkosti.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Pojam i kratka povijest planinarstva; osobitosti i sistematizacija planinarskih oblika aktivnosti. Planinarska oprema (ljetna i zimska) i njezine karakteristike. (1P) 2. Planinarstvo i sportsko rekreacijske aktivnosti u prirodi kao osnovni i dopunski sadržaj u područjima kineziologije (1P) 3. Opasnosti u planini (objektivne i subjektivne) i mjere predostrožnosti. Pregled uzroka najčešćih ozljeda u planini (prirodi). (1P) 4. Markiranje (označavanje) putova i staza, vrste markacija i tehnike markiranja (1P)		



	5. Sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim aktivnostima u prirodi – povijesni pregled i suvremeni trendovi. Individualne, društvene, okolišne i ekonomske dobrobiti vježbanja u prirodi. (1P) 6. Prepreke za sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim aktivnostima različitih subpopulacija (djeca i mladi, odrasli, starije osobe, osobe s invaliditetom, djeca s teškoćama u razvoju) (2P) 7. Boravak u prirodi i ponašanje čovjeka u njoj. Noćenje u planini, planinarski i ostali objekti. Gorska služba spašavanja i „samospašavanje“. (1P) 8. Uloga čovjeka (planinara) u zaštiti i očuvanju flore, faune i prirodnih rijetkosti (1P) 9. Tehnika i taktika kretanja u planini i prirodi – opći pojmovi i principi; značaj i struktura pripremnih programa za sigurno planinarenje (1P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe 1. Metodika primjene različitih sportskih i sportsko-rekreacijskih igara u prirodi (garotke, odbojka na pijesku, indijaka, rukomet na pijesku, speedminton, trim staze, stari sportovi, nogometna odbojka, stolni tenis, viseća kuglana i sl.) (2TPP+4V) 2. Metodika primjene složenih i suvremenih programa aktivnosti u prirodi: paint ball, team building, rafting i kajaking (2TPP+4V) 3. Metodika primjene alpinizma, izletničkog planinarenja, biciklizma (2TPP+6V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi, priprema i provedba seminara u okviru terenske nastave. Podmirenje troškova terenske nastave (500-600 kn).					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	praktični rad	15%	0.3
	usmeni ispit	35%	0.7	ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Poljak, Ž. (2004). Zlatna knjiga hrvatskog planinarstva. Zagreb: Planinarski savez Hrvatske. 2. Smerke, Z. (1989). Planinarstvo i alpinizam. Zagreb: Planinarski savez Hrvatske. 3. Trkulja Petković, D., Širić, V., Vladović, Z. (2012). Uloga i značenje outdoor aktivnosti u intenzifikaciji procesa vježbanja. U: V. Findak (ur.), Zbornik radova 21. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“ (str. 343-349), Poreč: Hrvatski kineziološki savez. 4. Trkulja Petković, D., Rastovski, D., Petković, D. (2016). Mjesto i uloga sportsko-rekreacijskih programa u prirodi u razvitku hrvatskog društva. U V. Findak (ur.). Zborniku radova 25. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva“, Poreč 2016. (str. 548-554). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.					
dopunska literatura	1. Trkulja Petković, D., Gobec, D., Gobec, I. (2018). Precizna orijentacija – dobar primjer rekreativne aktivnosti široke primjenjivosti. U G. Leko (ur.). Zborniku radova 27. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Primjeri dobre prakse u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2018. (str. 347-356). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 2. Čaplar, A. (2011). Planinarski vodič po Hrvatskoj. Zagreb: Mozaik knjiga					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



RONJENJE S AUTONOMNOM RONILAČKOM OPREMOM (SCUBA) (272294)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		hrvoje.podnar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
vanjski suradnik		Filip Matković	
e-mail		filip.matkovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	VIII. i X. – ljetni	godina studija	4. i 5.
uvjeti za upis predmeta	Znanje plivanja	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica P1, seminari i vježbe na moru.		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12TPP + 12V		
razina primjene e-učenja	2. razina 20%	očekivani broj studenata na predmetu	15
cilj predmeta	Steći razumijevanje osnovnih principa ronjenja s autonomnom ronilačkom opremom, upoznati se s ključnim vještinama potrebnim za sigurno istraživanje pod vodom u kontroliranim uvjetima i otvorenim vodama te potaknuti svijest i brigu o podvodnim ekosustavima i njihovoj zaštiti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	IK1 - proučavanje općih zakonitosti ljudskog kretanja, upravljanja procesom vježbanja te proučavanja posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam, odnosno razvojna obilježja učenika, studenata, sportaša, osoba uključenih u rekreacijske programe, te osoba s posebnim potrebama; IK2 - razumijevanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih, konativnih karakteristika integralnog biopsihosocijalnog statusa subjekata uključenog u proces vježbanja; IK10 - poznavanje i korištenje nekonvencionalnih i konvencionalnih motoričkih znanja koja se koriste u osnovnim kineziološkim transformacijama i područjima primijenjene kineziologije; IK5 - primjenjivanje najnovijih znanja o funkcioniranju organa i organskih sustava ljudskog tijela u transformacijskim procesima primjenom različitih modaliteta tjelesnog vježbanja; IK6 - primjenjivanje znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama kinezioloških aktivnosti u funkciji analize razine naučenih različitih motoričkih znanja;		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Opisati osnovne principe ronjenja, uključujući učinke tlaka, plovnosti i sigurne prakse ronjenja. Demonstrirati osnovne ronilačke vještine u kontroliranim uvjetima, poput praznjenja maske, vraćanja regulatora i kontrole plovnosti Provesti nadzirano ronjenje u uvjetima otvorenih voda, koristeći stečene vještine i tehnike. Razumjeti važnost brige za podvodne ekosustave i prepoznati ulogu ronilaca u zaštiti podvodnog okruženja. Identificirati osnovne uvjete i korake potrebne za stjecanje ronilačkog certifikata za samostalno ronjenje te prepoznati važnost kontinuiranog učenja i usavršavanja ronilačkih vještina.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	TEORIJSKA PREDAVANJA -Osnovni principi ronjenja: Učinci tlaka na tijelo, plovnost, principi disanja pod vodom i fiziologija ronjenja (2P)		



	-Oprema za ronjenje: Pregled i funkcija osnovne ronilačke opreme, uključujući maske, peraje, boce, regulatori, BCD (ronilački prsluk s kontrolom plovnosti) i instrumenti za mjerenje. (1P) -Sigurnosne procedure i komunikacija pod vodom: Signali rukom, postupci u slučaju nužde, upravljanje problemima s opremom i sigurnosne smjernice za ulazak i izlazak iz vode. (1P) -Utjecaj ronjenja na podvodne ekosustave: Važnost očuvanja i održivosti, interakcija s morskim životom i minimalizacija ljudskog utjecaja na osjetljive ekosustave. (1P) -Planiranje i profiliranje zarona: Osnovna načela planiranja zarona, korištenje ronilačkih računala za zaron te razumijevanje granica i ograničenja zarona. (1P) SEMINARI 2.Osnove opreme za ronjenje: Postavljanje i upotreba opreme, pravilno postavljanje i skidanje opreme. (2S) 3.Regulacija disanja i učinci tlaka: Disanje pomoću regulatora u kontroliranim uvjetima, izjednačavanje tlaka. (2S) 4.Tehnike plovnosti: Vježbe plovnosti u vodi, kontrola uzgona. (2S) 5.Komunikacija i sigurnosne procedure pod vodom: Komunikacija s partnerom pod vodom, simulacija scenarija nužde. (2S) 6.Interakcija s podvodnim životom i očuvanje: Praktična interakcija s podvodnim životom, prepoznavanje i izbjegavanje potencijalno opasnih organizama. (2S) 7.Tehnike spašavanja i prva pomoć: Simulacija spašavanja, vježbe CPR-a i osnovna prva pomoć. (2S) VJEŽBE 8.Ronjenje u kontroliranim uvjetima: Primjena osnovnih vještina u kontroliranom okruženju poput kontrole plovnosti, pražnjenja maske i upotrebe osnovne opreme. (6V) 9.Ronjenje u uvjetima otvorenih voda: Nakon uspješno provedenih vježbi u kontroliranim uvjetima, prelazak u stvarno okruženje otvorenih voda. Primjena vještina u stvarnom kontekstu, s naglaskom na kontrolu plovnosti, interakciju s morskim životom i prilagodbu različitim uvjetima koji se mogu pojaviti tijekom zarona. (6V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje ispita					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		1	praktični rad		
	seminarski rad			pismeni ispit		0,5
	usmeni ispit		0,5	ukupno		2.0 ECTS
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)						
Dopunska literatura						



Način praćenja kvalitete

Anonimna studentska anketa.



SPORTSKA KARIJERA (162569)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Romana Caput Jogunica					
konzultacije		prema dogovoru mail-om					
e-mail		romana.caput-jogunica@kif.unizg.hr					
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta				Izborni	
semestar	VIII. - ljetni	godina studija				IV.	
uvjeti za upis predmeta	Nema posebnih uvjeta	bodovna vrijednost				2.0 ECTS	
mjesto izvođenja	(P+S+V) predavaonica						
način izvođenja nastave	30 sati = 14P + 8S + 8V			očekivani broj studenata na predmetu		do 60	
ciljevi predmeta	Usvojiti znanja o sportskoj karijeri i primijeniti usvojena teorijska znanja u radu sa sportašima						
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o sportskoj karijeri koja mogu primijeniti u organizacijskim i upravljačkim poslovima (predsjednik, stručni tajnik, voditelj natjecanja), stručnim poslovima (trener, kondicijski trener) i u nastavnom procesu (nastavnik, predavač).						
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: 1. Definirati sportsku karijeru, 2. Objasniti posebnosti pojedinih faza sportske karijere, 3. Naveći razloge i načine prevencije neplaniranog prekida sportske karijere, 3. Organizirati radionicu za sportaše i roditelje o dual karijeri i planiranju karijere, 4. Objasniti sustav tijela nadležnih za sportsku karijeru, 5. Naveći dokumente kojima je regulirana sportska karijera i 6. Izraditi osobni plan karijere.						
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja: 1. Uvod u karijeru, planiranje i tranzicije karijere u sportu (2P) 2. Analiza rezultata istraživanja o sportskoj karijeri (2P) 3. Obrazovanje sportaša tijekom i nakon sportske karijere (2P) 4. Vještine i kompetencije u sportskoj karijeri (2P) 5. Uloga trenera i okoline u karijeri sportaša (2P) 6. Priprema za karijeru nakon sportske karijere (2P) 7. Sustav i modeli potpore sportske karijere (2P) Praktične vježbe: 1. Analiza stanja u karijerama sportaša u ekipnim sportovima (1) 2. Analiza stanja u karijerama sportaša individualnih sportova (1) 3. Analiza stanja u karijeri jednog mladog sportaša (1) 4. Analiza stanja u karijeri bivšeg sportaša (1) 5. Organizacija radionice za sportaše u sportskom klubu (2V) 6. Provedba radionice za učenike – studente - sportaše (2V) Seminar: Osobni plan i program rada sa sportašima s obzirom na problematiku i posebnosti pojedinog sporta (4) Plan i program radionice za sportaše i roditelje (4)						
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, pravovremeno i kvalitetno ispunjavanje zadataka						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	40%	1	seminarski rad	30%	0.5	
	praktični rad	30%	0.5	ukupno	2.0 ECTS		



obvezna literatura	2. Caput-Jogunica, R. (urednica) Za karijeru i nakon sportske karijere. Priručnik za bivše, sadašnje i buduće sportaše. Hrvatski olimpijski odbor – iz programa potpore programa Europskih olimpijskih odbora. ISBN 978-953-7912-04-8.
dopunska literatura	1. Caput-Jogunica, R., Vrbek, B. i Ćurković, S. (2014). Athletes and Education; What should we do to support athletes in dual career development? Proceeding book of 7th International Scientific Conference on Kinesiology „Fundamental and Applied Kinesiology – Steps Forward“, Opatija, 2014 (pp 692-696). Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2. Caput-Jogunica, R. Sports Career transition – fairness in sports labour market /The Fair Play values – bridge between sport and culture for Europe without discrimination” Riga: Latvian Fair Play Committee 2014. 3. Caput-Jogunica, R., Vrbek, B. i Ćurković, S. (2016). ZAŠTO JE VAŽNA EDUKACIJA TRENERA O KARIJERI U SPORTU? – dizajn kurikuluma usmjerenog na kompetencije obrazovanja trenera. U Jukić i sur. (ur.) Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 22.-23. veljače 2016. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske 4. Caput-Jogunica, R., Ćurković, S. i Pavlović, D. (2018) Dual career at the University of Zagreb. In: Proceeding book Recent research in sport science (ed. Dancz, H., Hughes, M., Gaillard, T. J., Baca, A.) The 11th INSHS International Christmas Sport Scientific Conference, 1-2 December 2017, Szombathely, Hungary. ISBN 978-615-5753- 12-1.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



SUVREMENI PRISTUP U LIJEČENJU BOLI (162570)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Iris Zavoreo, dr. med. spec. neurolog.	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		iris.zavoreo@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema posebnih uvjeta	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica (V) dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 12P + 12S + 6V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Osnovni cilj je provoditi usvajanja specifičnih znanja primjenjujući početnu razinu znanja o mehanizmima nastanka i mogućnostima suvremenog holističkog (multidisciplinarnog) pristupa u liječenju akutne i kronične nemaligne boli. Cilj je usvojiti osnovne pojmove o anatomskim strukturama, fiziološkim mehanizmima nastanka akutne i kronične nemaligne boli, suvremenim mogućnostima holističkog pristupa liječenja boli, kao i poduzimanja različitih preventivnih postupaka koji dovode do poboljšanja općeg zdravstvenog stanja, a samim time i rizika za nastanak boli. Provođenjem nastave kroz vježbe s bolesnicima koji pate od nekog od bolnih sindroma usvajaju se osnovne kompetencije za provođenje stručnih poslova u programu terapije i prevencije boli.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Spoznati važnost poznavanja osnovnih anatomskih struktura te fizioloških mehanizama koji sudjeluju u akutnoj i kroničnoj nemalignoj boli. - Poticati senzibilizaciju prema osobama koje imaju neki od oblika akutne ili kronične nemaligne boli s obzirom na njihovo smanjeno funkcioniranje na privatnom, socijalnom i društvenom planu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Znanja o specifičnostima i najčešćim stanjima i dijagnozama bolesnika s akutnom i kroničnom nemalignom boli. - Specifična znanja o mogućnostima farmakološkom liječenja akutne i kronične nemaligne boli. - Specifična znanja o metodama fizikalne medicine u liječenju akutne i kronične nemaligne boli. - Specifična znanja o primjeni različitih nefarmakoloških metoda u liječenju akutne i kronične nemaligne boli - Specifična znanja o kineziološkim principima rada u različitim sportsko-rekreacijskih i edukacijsko-rehabilitacijskih aktivnosti osoba s akutnom i kroničnom nemalignom boli, a u svrhu liječenja i prevencije istih. - Spoznaje o problemima i pravima osoba s akutnom i kroničnom nemalignom boli.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja: 3. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te načinom provođenja kolokvija i ispita (1P) 4. Upoznati kroz povijest razvoj problematike akutne i kronične nemaligne boli (1P) 5. Uvod u anatomiju sustava boli (2P) 6. Fiziologija akutne i kronične nemaligne boli (2P) 7. Osnovni principi neuroplastičnosti u modulaciji boli (1P) 8. Klinički sindromi koji su najčešći uzročnici akutne i kronične nemaligne boli (1P) 9. Mogućnosti kliničke procjene i dijagnostike boli. (1P)		



	10. Farmakološke metode u suvremenom pristupu liječenja akutne i kronične nemaligne boli (1P) 11. Nefarmakološke metode u suvremenom pristupu liječenja akutne i kronične nemaligne boli (1P) 12. Pristup bolesniku s akutnom i kroničnom nemalignom boli koji boluje od nekih drugih kroničnih internističkih ili neuroloških bolesti (1P) Seminari: 1. Osnove fizikalnih postupaka koji se primjenjuju u terapiji bolesnika s akutnom i kroničnom nemalignom boli (2 S) 2. Osnove kineziterapijskih postupaka koji se primjenjuju u prevenciji i liječenju bolesnika s akutnom i kroničnom nemalignom boli. (2S) 3. Farmakološke i nefarmakološke metode u liječenju boli. (1S) 4. Dijetetske mjere u liječenju i prevenciji akutne i kronične nemaligne boli. (1S) Vježbe: 1. Upoznavanje s bolesnicima i njihovim dijagnozama. (1V) 2. Prikaz fizikalnih postupaka liječenja prilagođenih pojedinom bolnom sindromu. (1V) 3. Prikaz pojedincu prilagođenog kineziterapijskog programa u terapiji i prevenciji boli. (2V) 4. Prikaz planiranja individualno prilagođenih farmakoloških mjera (1V) 5. Prikaz praktične primjene i individualnog pristupa u planiranju ostalih nefarmakoloških postupaka u terapiji i prevenciji boli. (1V)					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	praktični rad	25%	0.5
	usmeni ispit	25%	0.5	ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Grbavac Ž. Neurologija. A.G.Matoš,Zagreb, 1997. 2. Demarin V, Trkanjec Z. Neurologija, Medicinska naklada, Zagreb, 2008. 3. Demarin V, Bašić Kes V, Zavoreo I et al: Pobjedimo migrenu i druge glavobolje. Zagreb: Naklada Zadro, 2007 4. Demarin V, Bašić Kes V. i suradnici. Glavobolje i druga bolna stanja. Medicinska naklada, Zagreb,2011. 5. Demarin V, Bašić Kes V. Migrena i poremećaji temporomandibularnog zgloba. U: ValentićPeruzović M. Jerolimov V (ur.). Temporomandibularni poremećaji, multidisciplinarni pristup. Zagreb: Stomatološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Akademija medicinskih znanosti Hrvatske, 2007. 6. Bašić Kes i suradnici. Neuroimunologija, Medicinska naklada, Zagreb, 2015					
dopunska literatura	1. Bašić-Kes V, Zavoreo I, Rotim K, Bornstein N, Rundek T, Demarin V. Ad hoc Committee of the Croatian Society for Neurovascular Disorders; Croatian Medical Association. Recommendations for diabetic polyneuropathy treatment. Acta Clin Croat. 2011. 2. Demarin V, Bašić-Kes V, Zavoreo I, Bosnar-Puretić M, Rotim K, Lupret V, Perić M, Ivanec Z, Fumić L, Lusić I, Aleksić-Shihabis A, Kovac B, Ivanković M, Škobić H, Maslov B, Bornstein N, Niederkorn K, Sinanović O, Rundek T; Ad hoc Committee of the Croatian Society for Neurovascular Disorders; Croatian Medical Association. Recommendations for neuropathic pain treatment. Acta Clin Croat. 2008 Sep;47(3):181-91. 3. Kes VB, Cengić L, Cesarik M, Tomas AJ, Zavoreo I, Matovina LZ, Corić L, Drnasin S, Demarin V. Quality of life in patients with multiple sclerosis. Acta Clin Croat. 2013 Mar;52(1):107-11.					



način praćenja
kvalitete

Anonimna studentska anketa.



TENIS (123973)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Petar Barbaros	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru putem e maila	
e-mail		petar.barbaros.tudor@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658643	
nastavnik		doc. dr. sc. Dario Novak	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		dario.novak@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658727	
asistent		Zlatan Bilić, mag.cin	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		zlatan.bilic@kif.unizg.hr	
telefon		385136583757	
vanjska suradnica		Anja Benjak, mag.cin	
e-mail		ana.benjak@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) teniski teren		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	do 18
ciljevi predmeta	Unaprijediti teoretsko i praktično znanje studenata iz tenisa. Primjena osnovne i napredne teniske tehnike s naglaskom na primjeni različitih rotacija i teniskih stavova pri izvođenju udaraca kroz aktivnu igru.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stjecanje naprednih znanja iz područja moderne dijagnostike tenisača na teniskom terenu. Razvoj novih tehnologija proizvodnje teniske opreme i njihov utjecaj na razvoj teniske igre kroz povijest. Utjecaj primjene pojedinih struktura teniskog gibanja u procesu poduke i treninga na izmjene psihosomatskog statusa kod djece, mladeži i odraslih. Biomehanička analiza naprednih elemenata tehnike i njihova praktična poduka. Upoznavanje s varijacijama izvođenja pojedinih osnovnih i specifičnih elemenata tehnike tenisa s posebnim naglaskom na primijeni različitih rotacija i teniskih stavova kroz aktivnu igru (forhend spin, forhend top spin, forhend side spin, bekend spin, bekend top spin, bekend side spin, slice servis, top spin servis, twist servis, vraćanje servisa-return, lob, poluvolej, skraćena lopta, skraćena lopta volejem, stopvolley...). Usvajanje praktičnog znanja o optimalnim metodičkim postupcima prilikom poučavanja naprednih elemenata tehnike tenisa. Strategijska i taktička primjena naprednih elemenata teniske tehnike obzirom na podlogu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - napredne teorijske informacije iz područja dijagnostike i razvoja novih tehnologija u tenisu, - napredna i specifična motorička znanja iz tenisa, - praktično metodičko znanje o primjerenim postupcima poučavanja napredne tehnike kroz igru,		



	- napredna strategijska i taktička znanja iz tenisa (strategija i taktika teniske pripreme i igre s obzirom na vrste podloga: zemljana, betonska i travnata). Navedeno ih osposobljava za: - osnove planiranja, programiranja i realizacije napredne poduke iz tenisa, - provođenje suvremenih metoda dijagnostike tenisača na terenu, - prenošenje naprednih strategijskih i taktičkih znanja obzirom na vrstu podloge.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka se tema obrađuje 1 nastavni sat) 1. Razvoj suremenih sustava proizvodnje reketa i loptica kroz povijest te njihov utjecaj na izmjene u teniskoj igri. Dijagnostika tenisača na teniskom terenu. 2. Kineziološka analiza forhend i bekend top spin, slice i side spin udaraca iz bočnog, poluotvorenog i otvorenog stava iz aktivne igre 3. Kineziološka analiza slice, top spin i twist servisa Kineziološka analiza vraćanja servisa forhend i bekend udarcem 4. Kineziološka analiza izvođenja forhend i bekend voleja te smeša kroz aktivnu igru 5. Antropološka analiza teniske igre na različitim podlogama 6. Tehničko-taktička primjena udaraca u igri obzirom na podlogu Teorijsko-praktična predvanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. Način poduke i izvođenja forhend udaraca kroz aktivnu igru (sa živom loptom) iz bočnog, poluotvorenog i otvorenog stava. Primjena različitih rotacija iz navedenih stavova kroz igru (top spin, slice, side spin). 2. Način poduke i izvođenja bekend udarca kroz aktivnu igru (sa živom loptom) iz bočnog i poluotvorenog stava. Primjena različitih rotacija iz navedenih stavova kroz igru (top spin, slice, side spin) 3. Način poduke i izvođenja servis udarca s različitim rotacijama (slice, top spin, twist) 4. Način poduke i izvođenja forhend volej udaraca iz aktivne igre 5. Način poduke i izvođenja bekend volej udarca iz aktivne igre 6. Način poduke i izvođenja smeš udarca iz aktivne igre VJEŽBE (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend udarca kroz aktivnu igru (sa živom loptom) iz bočnog i poluotvorenog stava s naglaskom na primjeni različitih rotacija 2. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend udarca kroz aktivnu igru (sa živom loptom) iz bočnog i poluotvorenog stava s naglaskom na primjeni različitih rotacija 3. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci servis udarca s različitim rotacijama (slice, top spin, twist) 4. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend volej udarca iz igre 5. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend volej udarca iz igre 6. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci smeš udarca iz zraka i nakon odskoka u aktivnoj igri					
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	kolokvij	25%	0.5
	ppismeni ispit	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5
	ukupno				2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. DTB (1992). TENIS-od početnika do majstora. Zagreb: Mladinska knjiga. (redigirao: B. Neljak). 2. Filipčić, A., Filipčić, T. (2003). Tenis: učenje. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.					



	3. ITF (2002). Razvoj mladih tenisača. ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London, England.
dopunska literatura	1. Friščić, V. (2004). Tenis bez tajni. Zagreb: Biblioteka TENIS.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



SAMOOBRANA (123970)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Hvoje Sertić	
kancelarija		155	
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		hrvoje.sertic@kif.hr	
telefon		+38513658755	
vanjski suradnik		Kristijan Družeta, struč. spec.cin	
e-mail		kristian.druzeta@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Juda.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) dvorana K		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Apsolviranjem predmeta Samoobrana osposobljava se stručni kadar s posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za rad u edukaciji (poučavanje elemenata u nastavnim i izvannastavnim aktivnostima u osnovnoj isrednjoj školi), rekreaciji, vojsci i policiji.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Samoobrana studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za ovaj borilački sport i njegovu primjenu u: - edukaciji – obavezni i izvannastavni sadržaji, - sportu, - rekreaciji, - vojsci, policiji i zaštitarskim službama.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti će biti upoznati s dodatnim sadržajima iz područja samoobrane kao polistrukturalne acikličke aktivnosti koja je osnova današnje izobrazbe za borbu „prsa u prsa“ svake vojske i policije - Steći će dodatna znanja o metodama treninga u samoobrani te modelima programiranja spomenute aktivnosti. - Studenti će steći znanja o transferu različitih sadržaja u integriranu sportsku aktivnost – samoobranu. - Studenti će steći znanja o praktičnoj aplikaciji tehnika iz pojedinih borilačkih sportova. - Studenti će steći znanja o principima i načelima obrane od različitih vrsta napada od naoružanog i nenaoružanog napadača. - Studenti će steći znanja o principima i načinu korištenju različitih vrsta kontranapada u svrhu obrane. - Studenti će steći uvid u načela i principe primjenjene samoobrane. - Studenti će razviti spoznaje o utilitarnosti sadržaja samoobrane u različitim specifičnim situacijama.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teoretska predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Kineziološka i antropološka analiza samoobrane 2. Osnovne i specifične metode poučavanja i vježbanja tehnike samoobrane 3. Tehničko-taktička, tjelesna, psihološka i teoretska priprema za samoobranu Teoretsko praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2TPP + 2V) 1. Principi i načela obrane od napada dugim oružjem (palica) i kontranapad 2. Principi i načela obrane od napada kratkim oružjem (nož, boca i sl.) i kontranapad		



	3. Principi i načela obrane od napada kratkim vatrenim oružjem 4. Principi i načela obrane primjenom dugog ili kratkog hladnog oružja 5. Svladavanje, vezivanje i sprovođenje izgreznika 6. Strategije i taktike u samoobrani					
obveze studenata	Aktivno praćenje nastave putem bilješki te aktivno vježbanja tijekom praktičnog dijela nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	praktični ispit	50%	1
	usmeni ispit	25%	0.5	ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Kosanović, B. (1988). Samoobrana. Zagreb: RMUP – Hrvatska. 2. Banović, I. (1996). Samoobrana Judo, Split: „Intertekstil – Vukovar“. 3. Sertić, H., Segedi, I. (2013). Judo osnove, Zagreb, Gopal.					
dopunska literatura	1. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga treća. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske. 2. Družeta, K. (2016) Tjelohranitelj – specijalist zaštite štićenih osoba. Redak. Split					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



VATERPOLO (124088)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Dajana Zoretić	
kancelarija		122	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658722	
vanjski suradnik		Toni Šimić, univ.mag.cin	
e-mail		toni.simic@kif.hr	
vanjski suradnik		Ivan Gledec, prof.	
e-mail		ivan.gledec@kif.hr	
vanjski suradnik		Maro Pulić, prof.	
e-mail		maropulic@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + bazen Mladost		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz Izbornog predmeta Vaterpolo studenti dobivaju osnovne teorijske, teorijsko-praktične te praktične informacije o vaterpolu kao kineziološkoj aktivnosti. Dva su osnovna cilja ovoga predmeta: upoznavanje i usvajanje elemenata vaterpola te upoznavanje i usvajanje svih onih znanja – metodičkih sadržaja poučavanja vaterpola koji će studentu omogućiti da uspješno odgovori pozivu profesora kineziologije.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata vaterpola, metodičkih postupaka u procesu usvajanja tih elemenata te će stečena znanja moći prenositi drugima ili ih primijeniti u situacijskim uvjetima. Studenti će nakon uspješno položenog ispita biti osposobljeni za poučavanje osnovnih elemenata vaterpola kao i za njihovu organizaciju i provedbu u sklopu izvannastavnih i/ili izvanškolskih aktivnosti učenika ili studenata.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - naučiti učenike i/ili studente osnovama vaterpola, - integrirati osnove vaterpola u plan i program ljetovanja za učenike i/ili studente, - animirati učenike i/ili studente za vaterpolo kao oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti, školski sport ili natjecateljski sport,		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijsko praktična predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata osim teme pod red.br. 1 koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Razvoj vaterpola 2. Međunarodna pravila vaterpola 3. Kineziološka analiza vaterpola 4. Analiza i metodički postupci poučavanja osnovnih struktura gibanja u vaterpolu 5. Analiza osnovnih sustava igre u obrani 6. Metodički postupci poučavanja taktike u vaterpolu: individualna obrana, zonska obrana, igra s igračem manje 7. Osnovni sustavi i metodika podučavanja igre u napadu: protunapadi, napad s igračem više		



	Vježbe (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata osim teme pod red.br. 7 koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Gibanja igrača bez lopte – primjena plivačkih tehnika u vaterpolu 2. Vaterpolski kraul i leđni vaterpolski kraul 3. Analiza i metodički postupci poučavanja osnovnih elemenata tehnike s loptom 4. Šutiranja na gol različitim načinima i s različitim pozicija 5. Tehnika vratara 6. Metodički postupci poučavanja taktike u vaterpolu: individualna obrana, zonska obrana, igra s igračem manje 7. Osnovni sustavi i metodika podučavanja igre u napadu: protunapadi, napad s igračem više					
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
praćenje rada studenata	kolokvij	50%	1	usmeni ispit	50%	1
	ukupno				2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Šimenc, Z. (1977). Vaterpolo. U Enciklopedija fizičke kulture, sv. 2. Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod. 2. Petanek, D., Šimenc Z. (1988). Razvoj vaterpola kroz promjene pravila igre. U Stručni prilozi (str. 1-18). Zagreb: VSH, 3. Pavičić, L., Šimenc, Z. i Lozovina, V. (1988). Analiza repertoara elemenata vaterpolo tehnike. U Stručni prilozi (str. 19-28). Zagreb: VSH.					
dopunska literatura	1. Šimenc, Z., Vuleta, D., Bokar, I. i Tkalčić S. (1996). Dijagnostika stanja treniranosti mladih vaterpolista. U Dijagnostika u sportu. Zbornik radova 3. konferencije o sportu Alpe-Jadran, Rovinj (str. 141-144) 2. Šimenc, Z., Vuleta D. (1997). Analiza učinkovitosti hrvatske vaterpolske reprezentacije s igračem više na velikim natjecanjima. U D. Milanović (ur.), Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije «Kineziologija – sadašnjost i budućnost», Dubrovnik (str. 161-163). Zagreb: FFK. 3. Šimenc, Z., Curiš, Z. i Vuleta, D. (1989). Povezanost općih i specifičnih motoričkih sposobnosti vaterpolista početnika. U Zbornik radova IX. ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Ohrid. 4. Šimenc, Z., Vuleta, D., Dizdar, D. i Kurjaković, K. (1999). Strukturna analiza pozicije igrača u vaterpolu na temelju procjene nekih antropoloških karakteristika. U D. Milanović (ur.), Zbornik radova 2. međunarodne konferencije «Kineziologija za 21. stoljeće», Dubrovnik (str. 229-232). Zagreb: FFJ. 5. Šimenc, Z., Vuleta, D. i Kurjaković, K. (2000). Utvrđivanje razlika između pobjedničkih i poraženih ekipa na osnovu nekih situacijskih parametara vaterpolo igre. U V. Findak (ur.), Zbornik radova, IX. ljetna škola pedagoga fizičke kulture, Poreč (str. 192-194).					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA VIII. SEMESTRA

FITNES – Metodika treninga fitnesa I (123867)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		sasa.vuk@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
vanjski suradnik		Bruno Damjan, mag. cin.	
e-mail		bruno.damjan@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dorian Varović, mag.cin.	
e-mail		dorian.varovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. – ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4)	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja (vježbi) i metoda rada u području treninga s otporom te treninga fleksibilnosti. Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi s otporom te vježbi istezanja. Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u treningu s otporom i u treningu fleksibilnosti. Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u treningu s otporom. Usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u treningu s otporom i treningu fleksibilnosti.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema; - sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima; - sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije; - sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi s otporom i vježbi istezanja; - odabirati optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem 1) razvoja/održavanja mišićno-motoričke sastavnice fitnesa (posebice jakosti, snage i fleksibilnosti) te 2) izazivanja poželjnih morfoloških transformacija; - razumjeti i uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti i asistiranja u treningu s otporom;		



	- razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u treningu s otporom i treningu fleksibilnosti s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Principi i vrste treninga jakosti i snage (2P) 2. Vježbe s otporom – slobodni utezi i medicinke (4P+8V) 3. Vježbe s otporom – trenažeri (4P+8V) 4. Vježbe s otporom – vlastita tjelesna težina (4P+4V) 5. Vježbe s otporom – elastični otpor (2P+2V) 6. Metode i modaliteti rada u treningu s otporom (4P+4V) 7. Principi i vrste treninga fleksibilnosti (2P) 8. Metode i vježbe istezanja – dinamična i balistička (2P+2V) 9. Metode i vježbe stezanja – statična (2P+2V) 10. Metode i vježbe istezanja – PNF (2P+2V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12%	0.5	kolokvij	22%	1
	pismeni ispit	33%	1.5	praktični ispit	33%	1.5
	ukupno				4.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Vuk, S. (2022). Osnove treninga s otporom. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Jukić, I., Marković, G. (2005) Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet. 3. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Beograd: Datastatus.					
dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. Zagreb: TVZ. 2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



FITNES – Zdravstveni aspekt treninga i prehrane u fitnessu (123883)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić	
kancelarija		144	
konzultacije		prema dogovoru emailom	
e-mail		maroje.soric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658744	
nastavnica		prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković	
kancelarija		183	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		marjeta.misigoj-durakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658613	
vanjski suradnik		izv. prof. dr. sc. Zdravko Babić	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		zdravko.babic@kif.unizg.hr / zbabic@net.hr	
nastavnica		doc. dr. sc. Maja Berković Cigrovski	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		maja.berkovic-cigrovski@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		prof. dr. Zvonimir Satalic	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		zvonimir.satalic@kif.unizg.hr / zsatalic@pbf.hr	
vanjska suradnica		Ana Ilić, mag. nutr.	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		ana.ilic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		prof. dr. sc. Zijad Duraković	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		zijad.durakovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		doc. dr. sc. Borislav Radić,	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		borislav.radic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4)	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Temeljni ciljevi predmeta su stjecanje znanja o biološkim mehanizmima učinaka pojedinih vrsta treninga na zdravlje, u primarnoj i sekundarnoj prevenciji najčešćih kroničnih bolesti srčano-žilnog sustava, zdravstvenim pokazateljima, zdravstvenim preporukama za trening, mogućim zdravstvenim rizicima treninga u fitnessu, indikacijama za ograničenje u treningu, osobitostima prehrane koja prati trening u pojedinim programima fitnesa i dodacima u prehrani		
ishodi učenja na razini programa	Izrada učinkovitog plana i programa vježbanja vezanog uz zdravlje zdravih osoba. Izrada učinkovitog i zdravstveno sigurnog plana i programa vježbanja bolesnih osoba.		



kojima predmet pridonosi	Evaluacija učinaka vježbanja na zdravlje.					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - razumjeti biološke mehanizme učinaka pojedinih vrsta treninga na zdravlje, u primarnoj i sekundarnoj prevenciji najčešćih kroničnih bolesti srčano-žilnog sustava, - razumjeti zdravstvene preporuke i rizike pojedinih oblika treninga u fitnessu, - osigurati uvjete zdravstveno sigurnog programa treninga, - razumjeti principe prehrane i odrednice za modifikaciju prehrane s obzirom na vrstu, trajanje, intenzitet i učestalost treninga u fitnessu, - zauzeti kritički stav prema primjeni ergogenih sredstava, suplemenata, - primijeniti metode procjene energetskog utroška treninga, procjene optimalne tjelesne mase postupcima analize sastava tijela, - ocijeniti učinke provedenih trenažnih programa u fitnessu, - surađivati sa stručnjacima iz područja nutricionizma i biomedicine.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Povezanost kardiorespiratorne i mišićne spremnosti i pokazatelja zdravstvenog statusa (1P) 2. Mehanizmi učinaka aerobnog treninga na regulaciju tjelesne mase, arterijske hipertenzije, toleranciju glukoze (1P) 3. Zdravstveni učinci treninga jakosti i mišićne izdržljivosti na novije čimbenike rizika za razvoj ateroskleroze (1P) 4. Starija životna dob – fiziološka dob i zdravstveni učinci aerobnog treninga, treninga jakosti i mišićne izdržljivosti u osoba starije životne dobi (1P+2S) 5. Učinci aerobnog treninga i treninga jakosti mišićne izdržljivosti na povećanje koncentracije HDL-kolesterola u plazmi (1P) 6. Učinci aerobnog treninga i treninga jakosti mišićne izdržljivosti na sniženje povećanih koncentracije triglicerida u plazmi (1P) 7. Indikacije za ograničenje opterećenja u fitnessu (1P+1S) 8. Moguće kardiovaskularne komplikacije tijekom opterećenja (1P+1S) 9. Procjena energetskog utroška tijekom treninga procjena optimalne tjelesne postupcima analize sastava tijela (1P+2S) 10. Evaluacija i postupci procjene učinaka zdravstvenog fitnesa (1P+2S) 11. Energetske potrebe u treningu fitnesa, potrebe za ugljikohidratima, proteinima i mastima (1P+1S) 12. Vitamini i minerali, nadoknada tekućina (1P+1S) 13. Količina, oblik i vrijeme obroka (1P+1S) 14. Ergogena sredstva: hormonalna, farmakološka (1P+2S) 15. Ergogena sredstva: fiziološka i nutritivna - Suplementi (1P+2S)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	pismeni ispit	40%	1
	seminarski rad	20%	0.5	projekt	20%	0.5
	ukupno				2.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje d.o.o. – odabrana poglavlja; 2. Mišigoj-Duraković, M. (2012) Tjelesno vježbanje i zdravlje (2. izdanje - u pripremi). Zagreb: Kineziološki fakultet. 3. Mišigoj-Duraković, M. (2003). Osnove prehrane u športu. u: Športska medicina. ur. Pećina, M. i sur., Zagreb: Medicinska naklada, 35-37.					



dopunska literatura	1. Mišigoj-Duraković, M. (2003). Značaj tjelesne aktivnosti i sporta za zdravlje. u: Interna medicina, ur. Vrhovac, B. i sur., 3. obnovljeno izdanje. Zagreb: Naprijed, 12-14. 2. Krznarić, Ž., Mišigoj-Duraković, M., Milutinović, S. (2008). Način života i zdravlje. u: Interna medicina. ur. Vrhovac, D. i sur. Zagreb: Medicinska biblioteka, Naklada Ljevak, 9-16. 3. Bouchard, C., Blair, S. i Haskell, W. L. (2007). Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics. 4. Ehrman, J. K. i sur. (2010). ACSMs resource manual for guidelines for exercise and testing prescription (6. izdanje). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. 5. Jeukendrup, A., Gleeson, M. (2010). Sports Nutrition - an introduction to energy production and performance. Champaign, IL: Human Kinetics.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Metodika kineziološke rekreacije u slobodno KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Programiranje u kineziološkoj rekreaciji (123890)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	
kancelarija		120	
konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30	
e-mail		danijel.jurakic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658720	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziološke rekreacije i odslušan kolegij Sportsko rekreacijska medicina.	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 30P	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta osposobiti studenta za oblikovanje projekata, planova i programa za različite društveno-ekonomske potrebe. Osposobljavanje za organizaciju rada u različitim uvjetima - menadžer. Osposobljavanje za timski rad te za rukovođenje i koordinaciju poslova u području kineziološke rekreacije.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Organizacija stručnog rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem edukacije te zaštite i unapređenja zdravlja. Programiranje vježbanja u svrhu transformacije antropoloških obilježja. Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - definirati ciljeve u okviru individualnog i grupnog rada; - izraditi planove i programe za različite potrebe; - postaviti znanstvenu metodologiju za istraživačke projekte u cilju unapređenja struke; - surađivati sa stručnjacima iz različitih područja; - oblikovati i provoditi transformacijske programe poštujući sve kriterije za provedbu programa; - koristiti suvremenu tehnologiju za individualne sofisticirane programe.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. Kineziološka rekreacija kao znanstveno-nastavna disciplina 2. Pregled razvoja kineziološke rekreacije u suvremenom društvu 3. Uloga i pozicija kineziološke rekreacije u razvijenim zemljama 4. Struktura i razvoj kineziološke rekreacije kao primijenjene znanstvene discipline 5. Značaj primjene kineziološke rekreacije u različitim društvenim i gospodarskim područjima 6. Principi znanstvenih istraživanja u kineziološkoj rekreaciji 7. Metodologija strukturiranja problema kineziološke rekreacije na različitim razinama: pilot projekti, projekti, studije, znanstvena i stručna razina 8. Metodološki slijed postavljanja ciljeva i problema različitih vrsta znanstveno-istraživačkog rada		



	9. Metodski principi pisanja znanstvenih i stručnih radova iz područja kineziološke rekreacije 10. Organizacijske mogućnosti i menadžment kineziološke rekreacije u praksi 11. Vrste usluga i ustroj sportske rekreacije u praksi 12. Struktura organizacije i upravljanja sportske rekreacije u različitim uvjetima 13. Ustroj sportske rekreacije u društvu i obilježja uređenja i njihovi nositelji 14. Sustav arhiviranja, praćenja i evaluacije sastavnica sportsko-rekreacijske ponude 15. Timska uloga i djelovanje u većim koncernima i udrugama (međunarodna, domaća)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	seminarski rad	20%	0.5
	usmeni ispit	60%	1.5	ukupno	2.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Andrijašević, M. (2004). Programi i sadržaji razvoja sportsko-rekreacijskog turizma u Hrvatskoj. u: Bartoluci, M. i sur. (ur.) Menadžment u sportu i turizmu. Zagreb: KF, EF. 3. Andrijašević, M. (2004). Suvremeni programi sportske rekreacije, u: Bartoluci, M. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstvenog skupa Sport u turizmu, Zagreb.					
dopunska literatura	1. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R. W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies. 2. Bartoluci, M. i sur. (2004). Menadžment u sportu i turizmu. Zagreb: Kineziološki fakultet, Ekonomski fakultet. 3. Andrijašević, M., Bartoluci, M., Cetinski, V., Čepelak, R., Fox, J., Ivanišević, G., Jadrešić, V., Keros, P., Peršić, M., Ravkin, R. (1999). Animacija u hotelijersko-turističkoj ponudi. Opatija: Hrvatska udruga hotelijera i restoratera, Vološćansko grafičko poduzeće. 4. Andrijašević, M., Bartoluci, M. (2004) The role of wellness in contemporary tourism. Acta Touristica, 16(2): 125-142. 5. Jurakić, D., Andrijašević, M., Pedišić, Ž. (2010). Osnove strategije za unapređenje tjelesne aktivnosti i zdravlja zaposlenika srednje dobi s obzirom na obilježja radnog mjesta i skolnosti ka sportsko-rekreacijskim aktivnostima. Sociologija i prostor, 48(1): 113-131.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KINEZITERAPIJA – Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka II (123894)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		izv.prof. dr. sc. Lidija Petrinović	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
asistentica		Marija Martina Žanetić, mag. cin.	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		marija.martina.zanetic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
vanjska suradnica		doc. dr. sc. Gordana Grozdek-Čovčić	
e-mail		gordana.grozdek-covcic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		dr. sc. Vangelis Chatzilelekas, prof.	
e-mail		chatzilelekas@gmail.com	
vanjska suradnica		dr. sc. Ljiljana Širić, prof. logopedije	
e-mail		ljiljana.siric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dario Maravić, mag. Cin.	
e-mail		dario.maravic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Andrea Mohorović, mag, cin	
e-mail		andrea.mohorovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Sandro Venier, mag. cin	
e-mail		sandro.venier@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Maja Babić, dr. med.	
e-mail		maja.babic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Jadranka Brozd, dipl. fizioth.	
e-mail		jadranka.brozd@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziterapija i odslušan kolegij Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka I.	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S+V) predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	49



ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje određenih bolesti i oštećenja te usvajanje metodičkih znanja potrebnih za planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka.
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kroz stečena znanja studenti će biti osposobljeni za: - prepoznavanje određenih stanja i bolesti; - planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka; - primjenu kineziterapijskih postupaka u praksi.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja studenti će moći definirati i analizirati: - različita stanja i slabosti pojedinih sustava, - značajke pojedine bolesti ili oštećenja, - dijagnostičke postupke kojima je cilj definiranje stanja bolesti, - metodičke postupke unutar ciljanog kineziterapijskog programa, - način planiranja i programiranja ciljanih kineziterapijskih procedura.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 8. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Reumatske bolesti 2. Artroza zgloba kuka, kralježnice, koljena 3. Periartritis humeroscapularis 4. Mentalna retardacija, klasifikacija mentalne retardacije 5. Autizam 6. Osobe s amputacijama 7. Ankilozantni spondilitis (Mb Bechterew) 8. Dijabetes melitus Seminari (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 8. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s reumatskim bolestima 2. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s artrozom zgloba kuka, kralježnice, koljena 3. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s periartritisom humeroscapularis 4. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s mentalnom retardacijom 5. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s autizmom 6. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s amputacijama 7. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s ankilozantnim spondilitisom (Mb Bechterew) 8. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s dijabetesom Vježbe (svaka tema se izvodi 2 nastavna sata) 1. Uvod u masažu: vrste masaže te njihov fiziološki i psihološki učinak 2. Indikacije i kontraindikacije za masažu 3. Specifičnosti prostora i opreme za masažu 4. Osnovni zahvati u masaži 5. Sportska i medicinska masaža 6. Masaža stopala i skočnog zgloba 7. Masaža stražnjeg dijela nogu 8. Masaža prednjeg dijela nogu 9. Masaža lumbalnog dijela kralježnice 10. Masaža paravertebralne muskulature



	11. Masaža gornjeg dijela leđa: lopatice i vrat 12. Masaža ruku 13. Masaža lica 14. Segmentalna masaža 15. Masaža cijelog tijela – povezivanje naučenih zahvata u jednu cjelinu					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	seminarski rad	25%	1	praktični ispit	25%	1
	usmeni ispit	50%	2	ukupno	4.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Filipović, V., Klaić, I. (2001). Važnost propriocepcije za normalnu funkciju ramena. u: Zbornik radova OTŠD Hrvatskog zbora fizioterapeuta, Zagreb. 2. Kosinac, Z. (2002): Kineziterapija lokomotornog sustava. (Udžbenik). Split: Sveučilište u Splitu.					
dopunska literatura	1. Trošt Bobić, T., Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2009). Radiogoniometrija kao rekreacijska aktivnost za slijepe osobe. u: Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i sportske rekreacije“, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 345-351. 2. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D. (2008). Sportske aktivnosti za osobe s oštećenjem vida. u: Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Kineziološka rekreacija i kvaliteta života“, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 351-362. 3. Trošt, T., Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2007). Dobrobit redovitog bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima u odrasla čovjeka. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologija Republike Hrvatske „Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 540-546. 4. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L., Trošt, T. (2007). Boćanje kao rekreativna aktivnost za osobe s cerebralnom paralizom. u: Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova konferencije „Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života“, Zagreb: Kineziološki fakultet, 105-112. 5. Trošt T., Petrinović Zekan, L. (2006). Izokinetika u funkciji kvalitete kineziterapijskog programa. u: Findak, V., Delija, K. (ur.) Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije“, Rovinj, Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez, 356-361.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja zdravstvene psihologije (123983)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Renata Barić	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru mailom / ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati	
e-mail		renata.baric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658742	
asistent		Vedran Jakobek, mag. psih.	
kancelarija		137	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		vedran.jakobek@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658737	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziterapija i odslušan kolegij Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka I..	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	49
ciljevi predmeta	Upoznati studente s važnošću međudnosa psihosocijalnih činitelja i tjelesnog zdravlja odnosno bolesti. Usvojiti znanja iz područja psihologije koja povećavaju učinkovitost preventivnih, dijagnostičkih, terapijskih i rehabilitacijskih aktivnosti u radu s osobama s tjelesnim bolestima i ograničenjima.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - primijeniti ranije stečene spoznaje iz područja psihologije u razumijevanju prevencije zdravlja i nastanku bolesti; - prepoznati psihosocijalne rizične čimbenike za nastanak bolesti; - primijeniti psihološke tehnike za prevenciju stresa i smanjenje boli; - koristiti psihosocijalni pristup u radu s osobama s tjelesnim bolestima i oštećenjima.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod br. 5. koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Definicija zdravstvene psihologije. Područje teorijskih istraživanja i primjena spoznaja iz zdravstvene psihologije u sportu. 2. Zdravstvena ponašanja – rizične i zaštitne zdravstvene navike, teorijski modeli zdravstvenih ponašanja, psihološke metode za promjenu rizičnih zdravstvenih ponašanja		



	3. Stres i tjelesno zdravlje – izvori stresa, reakcije na stres, teorije stresa, istraživanja o odnosu stresa i zdravlja tj. bolesti, stres i izgaranje na poslu 4. Stres i tjelesno zdravlje – nastanak psihosomatskih bolesti i simptoma, psihološke metode i tehnike za prevenciju i smanjenje stresa 5. Psihosocijalni čimbenici i bol – složenost doživljaja boli, vrste boli, teorije o nastanku bolnog doživljaja, odnos psihičkih stanja i procesa i boli, psihološke metode i tehnike za smanjenje boli (3P) 6. Tjelesni nedostaci, bolesti i psihička stanja – psihološka prilagodba na gubitak dijela tijela ili tjelesne funkcije, psihološka prilagodba na sportske ozljede 7. Psihološke pojavnosti neizlječivih bolesti – suočavanje s bolesti i mogućnošću smrti, komunikacija s teško bolesnim osobama Seminari (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod br. 3. koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Procjena zdravstvenih ponašanja, psihološke metode za poticanje promjene ponašanja, motivacijski intervju 2. Procjena stresa i načina suočavanja sa stresom 3. Psihološke tehnike za prevenciju i smanjenje stresa i boli – tehnike relaksacije, vizualizacije, kognitivnog restrukturiranja, biofeedback... (3S) 4. Stres i posao 5. Istraživanja suočavanja s tjelesnim bolestima i nedostacima 6. Izvori negativnih stavova i predrasuda prema osobama s invaliditetom 7. Tabu teme: seksualnost i smrt				
obveze studenata					
praćenje rada studenata	usmeni ispit	100%	3	ukupno	3 ECTS
obvezna literatura	1. Havelka, M. (ur.) (2002). Zdravstvena psihologija. Jasrebarsko: Naklada slap.				
dopunska literatura	1. Hudek Knežević, J., Kardum, I. (2006). Stres i tjelesno zdravlje. Jastrebarsko: Naklada Slap. 2. Cox, R.H. (2005). Psihologija sporta. Jastrebarsko: Naklada Slap.				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				



KPS – Antropološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša (123854)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		vlatko.vucetic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
nastavnik		doc. dr. sc. Jere Gulin	
kancelarija		117	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		jere.gulin@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
vanjska suradnica		Ivan Lulić, mag.cin.	
e-mail		ivan.lulic@kif.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) i odslušan kolegij Kineziološka analiza kondicijske pripreme sportaša.	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	49
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o postupcima antropološke analize u kondicijskoj pripremi sportaša. Poseban naglasak je stavljen na analizu utjecaja antropoloških svojstava na izvedbu kondicijskih sadržaja te na analizu utjecaja kondicijskih sadržaja na antropološka svojstva sportaša. U tom smislu studenti se u sklopu kolegija detaljno upoznaju s načinima kreiranja (empirijsko i metodološko) jednadžbe specifikacije sporta i jednadžbe vrijednosti u procesu vježbanja i u procesu učenja.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći: - analizirati utjecaj kondicijskih sadržaja na antropološka svojstva sportaša; - analizirati utjecaj antropoloških svojstava na izvedbu kondicijskih sadržaja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti antropološka svojstva koja su značajna za izvedbu određenih kondicijskih sadržaja; - razumjeti transformacijsku vrijednost pojedinih kondicijskih sadržaja u odnosu na pojedina antropološka svojstva; - razumjeti načine procjene antropoloških karakteristika sportaša; - izraditi analizu kondicijskih sadržaja u konkretnim sportskim aktivnostima u odnosu na antropološka svojstva.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Primarne antropološke karakteristike sportaša koje predstavljaju izvor informacija za provođenje dijagnostike, planiranja, programiranja, provođenja i kontrole kondicijske pripreme sportaša (2P+2S)		



	2. Specifične antropološke karakteristike sportaša koje predstavljaju izvor informacija za provođenje dijagnostike, planiranja, programiranja, provođenja i kontrole kondicijske pripreme sportaša (2P+2S) 3. Pregled istraživanja o strukturi motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika sportaša (2P+2S) 4. Pregled istraživanja o povezanosti osobina i sposobnosti sportaša te integralnog pristupa njegovoj bio-psiho-socijalnoj osnovi (2P+2S) 5. Postupci procjene antropoloških karakteristika sportaša (2P+2S) 6. Antropološke karakteristike sportaša različite dobi i spola (1P+1S) 7. Analize efekata kondicijskog treninga na antropološke karakteristike (motoričke i funkcionalne sposobnosti i morfološke karakteristike) (2P+2S) 8. Povezanost antropoloških dimenzija sportaša s uspješnošću izvedbe trenažnih aktivnosti za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te morfoloških karakteristika (2P+2S)						
obveze studenata	Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi.						
praćenje rada studenata	seminarski rad	60%	1.5	usmeni ispit	40%	1	
	ukupno					2.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Jukić, I., Marković, G. (2003). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Dijagnostika treniranosti sportaša. (1997). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa. 3. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodnoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik).						
dopunska literatura	1. Jukić, I. i sur. (ur.) (2003-2011). Zbornici radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 2. Reilly, T. (2003). Science and Soccer. London: Spon Press 3. Jukić, I. (ur.)(2003-2011). Kondicijski trening. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.						
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.						



KPS – Metodika kondicijske pripreme I (123860)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		luka.milanovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
nastavnik		doc. dr. sc. Ivan Krakan	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		ivan.krakan@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) i odslušan kolegij Kineziološka analiza kondicijske pripreme sportaša.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	49
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o metodičkim postupcima za razvoj motoričkih sposobnosti sportaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša u različitim sportovima, različite dobi, spola, razine treniranosti i trenažne povijesti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: • izabrati primjerene sadržaje za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša; • izabrati primjerene metode za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša; • izabrati primjerene opterećenja za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša; • izraditi integralne trenažne operatore za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke snage (1P+1V) 2. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke brzine i agilnosti (1P+1V) 3. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke koordinacije (1P+1V) 4. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke fleksibilnosti (1P+1V) 5. Modeliranje i vrednovanje postupaka za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike izvedbe različitih kondicijskih vježbi za unapređenje motoričkih sposobnosti (vježbe s opterećenjem) (2P+2V) 6. Modeliranje i vrednovanje postupaka za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike izvedbe različitih kondicijskih vježbi za unapređenje motoričkih sposobnosti (lakoatletske vježbe) (2P+2V)		



	7. Diferencijalne karakteristike metodike treninga motoričkih sposobnosti s obzirom na spol. (2P+2V) 8. Diferencijalne karakteristike metodike treninga motoričkih sposobnosti s obzirom na dob i kvalitetnu razinu sudionika u sportu (2P+2V) 9. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj različitih tipova snage (2P+2V) 10. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj različitih tipova brzine i agilnosti (2P+2V) 11. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj različitih tipova fleksibilnosti (2P+2V) 12. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj različitih tipova koordinacije (2P+2V) 13. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj različitih tipova izdržljivosti (2P+2V) 14. Analiza efekata različitih metodičkih postupaka za razvoj i održavanje kvalitativnih motoričkih sposobnosti sportaša (2P+2V) 15. Analiza efekata različitih metodičkih postupaka za razvoj i održavanje kvantitativnih motoričkih sposobnosti sportaša (2P+2V) 16. Pregled metodičkih istraživanja iz područja treninga snage i fleksibilnosti (2P+2V) 17. Pregled metodičkih istraživanja iz područja treninga koordinacije, brzine i agilnosti (2P+2V)				
obveze studenata	Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi.				
praćenje rada studenata	kolokvij	100%	4.5	ukupno	4.5 ECTS
obvezna literatura	1. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21. – 22. 02. 2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez. 2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Zagreb: Kineziološki fakultet. 3. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet.				
dopunska literatura	1. Beachle, T. R., Earle, R.W. (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill: Human Kinetics. 2. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Zagreb: Gopal. 4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. USA: On Target Publications. 5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. USA: E. Grayson Cook.				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				



ATLETIKA – Antropološka analiza u atletici (123723)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Vesna Babić	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
nastavnik		prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnica		doc. dr. sc. Marijo Baković	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Atletika – hodanja i trčanja i Atletika – bacanja i skokova s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš, odslušan kolegij Kineziološka analiza u atletici.	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti znanja o antropološkim karakteristikama atletičara te primijeniti usvojena znanja u procesu sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja vezana za antropološke dimenzije atletičara potrebna za razumijevanje drugih predmeta i organizaciju kompletnog procesa pripreme atletičara.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - naučiti jednadžbu specifikacije pojedinih atletskih disciplina; - ovladati tehnikom utvrđivanja antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Antropološke karakteristike atletičara trkača različite dobi i kvalitete, jednadžba specifikacije pojedinih disciplina trčanja, modelne karakteristike treniranosti atletičara trkača (2P) 2. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara trkača, uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih atletičara i atletičarki u pojedinoj trkačkoj atletskoj disciplini (2P)		



	3. Antropološke karakteristike atletičara skakača različite dobi i kvalitete, jednadžba specifikacije pojedinih disciplina skokova, modelne karakteristike treniranosti atletičara skakača (2P) 4. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara skakača, uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih atletičara i atletičarki u pojedinoj skakačkoj atletskoj disciplini (2P) 5. Antropološke karakteristike atletičara bacača različite dobi i kvalitete, jednadžba specifikacije pojedinih disciplina bacanja, modelne karakteristike treniranosti atletičara bacača (2P) 6. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara bacača, uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih atletičara i atletičarki u pojedinoj bacačkoj atletskoj disciplini (2P) 7. Povezanost antropoloških karakteristika atletičara različitih grupacija disciplina (2P) 8. Utjecaj atletike kao temeljnog sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (1P) Seminari 1. Jednadžba specifikacije pojedinih disciplina trčanja, modelne karakteristike treniranosti atletičara trkača (2S) 2. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara trkača, uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih atletičara i atletičarki u pojedinoj trkačkoj atletskoj disciplini (2S) 3. Jednadžba specifikacije pojedinih disciplina skokova, modelne karakteristike treniranosti atletičara skakača (2S) 4. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara skakača, uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih atletičara i atletičarki u pojedinoj skakačkoj atletskoj disciplini (2S) 5. Jednadžba specifikacije pojedinih disciplina bacanja, modelne karakteristike treniranosti atletičara bacača (2S) 6. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara bacača, uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih atletičara i atletičarki u pojedinoj bacačkoj atletskoj disciplini (2S) 7. Povezanost antropoloških karakteristika atletičara različitih grupacija disciplina (2S) 8. Utjecaj atletike kao temeljnog sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (1S)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	40%	1	usmeni ispit		
	seminarski rad	60%	1,5	pismeni ispit		
	ukupno			2.5 ECTS		
obvezna literatura	1. Milanović, D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. Antekolović, Lj., Baković, M. (2008). Skok u dalj. Zagreb: Miš.					
dopunska literatura						
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



ATLETIKA – Metodika treninga u atletici I (123728)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnik		prof. dr. sc. Vesna Babić	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
nastavnica		doc. dr. sc. Marijo Baković	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Atletika – hodanja i trčanja i Atletika – bacanja i skokova s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš, odslušan kolegij Kineziološka analiza u atletici	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica i atletska staza		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti praktična i teorijska znanja o strukturama kretanja i metodama poučavanja atletskih disciplina te njihova primjena u treningu atletičarki i atletičara svih dobnih kategorija		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za provođenje poučavanja struktura gibanja atletskih disciplina, za organizaciju i provedbu atletskih škola i natjecanja za mlađe dobne kategorije te za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kod mlađih dobnih kategorija. Nakon položenog predmeta studenti su sposobni demonstrirati elemente tehnike i methodske vježbe za učenje atletskih disciplina. Stečena teorijska i praktična znanja omogućit će studentima lakšu klasifikaciju i izbor trenažne vježbe s obzirom na dob atletičara, atletske disciplinu i period unutar dugoročnih, srednjoročnih i kratkoročnih programa.		
očekivani ishodi učenja	Studenti će ovladati: - bacanjem kugle linearnom i rotacijskom tehnikom, bacanjem koplja, kladiva i diska, - skakanjem udalj, uvis, s motkom i troskokom,		



na razini predmeta	- različitim oblicima startova u trčanju, preponskog trčanja i trčanja preko prepreka, štafetnog i sprinterskog trčanja, - korištenjem tehničkih pomagala u procesu učenja atletskih gibanja, - uočavanjem i ispravljanjem tehničkih i taktičkih pogrešaka, - organizacijom i provedbom modificiranih atletskih disciplina u okviru dječje atletike.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Definicija i struktura metodike treninga u atletici. Odgojni i obrazovni zadaci u atletskoj pripremi mlađih dobnih kategorija. (1P) 2. Proces učenja, metode učenja, specifične metode poučavanja i vježbanja različitih dobnih kategorija. Specifičnosti primjene različitih metoda poučavanja tehničkih elemenata. (1P) 3. Višeboj, modificirane atletske discipline, dječja atletika (3P) 4. Klasifikacija i izbor trenažnih vježbi. Vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme obzirom na atletsku disciplinu ili grupaciju. (2P) 5. Zakonitosti, specifičnosti i metodički postupci u treningu mlađih dobnih kategorija u pojedinim fazama njihova sportskog razvoja i u skladu sa senzibilnim fazama razvoja (2P) 6. Primjena atletskih sadržaja kroz igru (2P) 7. Razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kod mlađih dobnih kategorija (2P) 8. Analiza pojedinih taktičkih zadataka. Uočavanje i ispravljanje motoričkih i taktičkih pogrešaka. (1P) 9. Korištenje tehničkih pomagala u procesu učenja atletskih gibanja (1P) Seminari 1. Metode i vježbe bazične pripreme s obzirom na grupaciju atletskih trčanja (1,5S) 2. Metode i vježbe bazične pripreme s obzirom na grupaciju atletskih bacanja (1,5S) 3. Metode i vježbe bazične pripreme s obzirom na grupaciju atletskih skokova (1,5S) 4. Metode i vježbe specifične i situacijske pripreme s obzirom na grupaciju atletskih trčanja (1,5S) 5. Metode i vježbe specifične i situacijske pripreme s obzirom na grupaciju atletskih bacanja (1,5S) 6. Metode i vježbe specifične i situacijske pripreme s obzirom na grupaciju atletskih skokova (1,5S) 7. Primjena atletskih sadržaja kroz igru s obzirom na grupaciju atletskih disciplina (2S) 8. Korištenje tehničkih pomagala u procesu učenja atletskih gibanja (1S) 9. Dječja atletika, modificirane atletske discipline (3S) Vježbe (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike hodanja i sportskog hodanja (2V) 2. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike trčanja (2V) 3. Metodičke vježbe za poučavanje startova i sprinterskog trčanja (2V) 4. Metodičke vježbe za poučavanje preponskog trčanja i trčanja preko zapreka (2V) 5. Metodičke vježbe za poučavanje štafetnih trčanja (2V) 6. Metodičke vježbe za poučavanje tehnika bacanja kugle (2V) 7. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike bacanja diska (2V) 8. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike bacanja kladiva (2V) 9. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike bacanja koplja (2V) 10. Metodičke vježbe za poučavanje tehnika skoka udalj (2V) 11. Metodičke vježbe za poučavanje tehnika skoka uvis (2V) 12. Metodičke vježbe za poučavanje tehnika troskoka (2V) 13. Metodičke vježbe za poučavanje tehnika skoka s motkom (2V) 14. Atletski sadržaji kroz igru s obzirom na grupaciju atletskih disciplina (2V) 15. Dječja atletika, modificirane atletske discipline (2V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12%	0.5	usmeni ispit	22%	1
	praktični rad	22%	1			
	seminarski rad	22%	1	pismeni ispit	22%	1



	ukupno	4.5 ECTS
obvezna literatura	1. Milanović, D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. Antekolović, Lj. i Baković, M. (2008). Skok u dalj. Zagreb: Miš. 3. Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.	
dopunska literatura	1. Harasin, D., Milanović, D. (2003.) Bacanja kao oblik gibanja u kondicijskoj pripremi sportaša. u: Milanović, D., Jukić, I. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 21. – 22. 02. 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez. 224-228. 2. Wangemann, B., Locatelli, E., Massin, D., Gozzoli, C. (2002). Kid's athletics – team event for children. IAAF (http://www.scribd.com/doc/47414141/kidsathletics-1) 3. Šnajder, V. (1997). Na mjesta pozor... Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.	
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.	



JEDRENJE – Antropološka analiza u jedrenju (123735)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Nikola Prlenda	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
asistent		Mate Maglov, mag. cin.	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		Mladen Vladetić mag.cin.	
e-mail		mladen.vladetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dario Kliba prof.	
e-mail		dario.kliba@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		David Hrabrić mag.cin.	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Zoran Špoljarić mag.cin.	
e-mail		zoran.spoljaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Slatki Dino mag.cin.	
e-mail		dino.slatki@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Sportovi na vodi s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš u osdlušan kolegij Kineziološka analiza u jedrenju	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + vježbe + samostalni zadaci + mentorski rad + terenska nastava	broj studenata na predmetu	26
ciljevi predmeta	Ponuditi studentima temeljna teorijska i praktična znanja o morfološkim, funkcionalnim, motoričkim, psihološkim, sociološkim i zdravstvenim obilježjima jedriličara, relevantnim u jedriličarskoj uspješnosti te ih osposobiti za anлізу, dijagnostiku i vrednovnje nabrojenih antropoloških obilježja u području edukacije, rekreacije i agonistike.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon položenog predmeta Antropološka analiza u jedrenju studenti će uspješno moći prepoznati, definirati i pojedina antropološka obilježja relevantna u jedriličarskoj uspješnosti sukladno odrednicama pojedinih klasa.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U okviru izbornog modula Jedrenje, kroz predmet Antropološka analiza studenti će steći znanja o: - morfološkim obilježjima relevantnim u jedriličarskoj uspješnosti na edukacijskoj, rekreacijskoj i agonističkoj razini (jednosjed, dvosjed, višesjed);		



	- funkcionalnim sposobnostima relevantnim u jedriličarskoj uspješnosti na edukacijskoj, rekreacijskoj i agonističkoj razini (jednosjed, dvosjed, višesjed); - motoričkim sposobnostima relevantnim u jedriličarskoj uspješnosti na edukacijskoj, rekreacijskoj i agonističkoj razini (jednosjed, dvosjed, višesjed); - psihosociološkim obilježjima relevantnim u jedriličarskoj uspješnosti na edukacijskoj, rekreacijskoj i agonističkoj razini (jednosjed, dvosjed, višesjed); - aplikacijskim vrijedostima jedrenja sa zdravstvenog aspekta u svim manifestacijskim oblicima.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Antropološka obilježja i njihov značaj za uspješnost u jedrenju (po klasama i vrstama regata) i različitim razinama kvalitete (2P) 2. Modelne karakteristike vrhunskih jedriličara i jedriličara rekreativaca u morfološkom prostoru (2P) 3. Modelne karakteristike vrhunskih jedriličara i jedriličara rekreativaca u motoričkom prostoru (2P) 4. Modelne karakteristike vrhunskih jedriličara i jedriličara rekreativaca u prostoru funkcionalnih sposobnosti (2P) 5. Modelne karakteristike vrhunskih jedriličara i jedriličara rekreativaca u prostoru kognitivnih i konativnih obilježja (2P) 6. Jednadžba specifikacije uspjeha u jedrenju (2P) 7. Ocjena stanja treniranosti i procjena razvoja antropoloških karakteristika (3P) Vježbe 1. Dijagnostika i analiza morfoloških obilježja jedriličara i jedriličarki različitih dobnih kategorija i razina natjecanja (4V) 2. Dijagnostika i analiza funkcionalnih sposobnosti jedriličara i jedriličarki različitih dobnih kategorija i razina natjecanja (4V) 3. Dijagnostika i analiza motoričkih sposobnosti jedriličara i jedriličarki različitih dobnih kategorija i razina natjecanja (4V) 4. Dijagnostika i analiza kognitivnih sposobnosti jedriličara i jedriličarki različitih dobnih kategorija i razina natjecanja (1V) 5. Dijagnostika i analiza konativnih obilježja jedriličara natjecatelja različitih dobnih kategorija i razina natjecanja (1V) 6. Uloga liječničko-kineziološkog tima u jedrenju (1V)					
obveze studenata	Pohađanje svih oblika nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	pismeni ispit	20%	0.5
	seminarski rad	30%	0.5	usmeni ispit	40%	1
	ukupno					2.5 ECTS
obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 5. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 6. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.					
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. Conner, D. & Levitt, M. (1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 4. Tomašević, E. (2007). Jedrenje - Mornarske vještine. Split: Pajet d.o.o. 5. Sleight, S. (2004). Priručnik za jedrenje. Zagreb: Znanje d.d.					



način praćenja
kvalitete

Anonimna studentska anketa.

JEDRENJE – Metodika treninga u jedrenju I (123737)

nositelj predmeta	prof. dr. sc. Nikola Prlenda
kancelarija	140/2



konzultacije	ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati		
e-mail	nikola.prlenda@kif.unizg.hr		
telefon	+38513658703		
asistent	Mate Maglov, mag. cin.		
kancelarija			
konzultacije			
e-mail	mate.maglov@kif.unizg.hr		
telefon			
vanjski suradnik	Vladetić Mladen mag.cin.		
e-mail	mladen.vladetic@kif.unizg.hr		
vanjski suradnik	Dario Kliba prof.		
e-mail	dario.kliba@kif.unizg.hr		
vanjski suradnik	David Hrabrić mag.cin.		
e-mail	david.hrabric@kif.unizg.hr		
vanjski suradnik	Zoran Špoljarić mag.cin.		
e-mail	zoran.spoljaric@kif.unizg.hr		
vanjski suradnik	Dino Slatki mag.cin.		
e-mail	dino.slatki@kif.unizg.hr		
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Sportovi na vodi s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš i odslušan kolegij Kineziološka analiza u jedrenju	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + samostalni zadaci + mentorski rad + terenska nastava	broj studenata na predmetu	26
ciljevi predmeta	Ponuditi studentima temeljna teorijska i praktična znanja o metodama poduke, učenja i treniranja jedriličara i jedriličarki na svim razinama natjecanja, jedriličarskim klasama i mlađem uzrastu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	U okviru izbornog modula Jedrenje i tijekom predmeta Metodika treninga u jedrenju 1, studenti će steći znanja o odgovarajućim metodama poduke, učenja i treniranja te didaktičkim principima što će im omogućiti kvalitetno vođenje pedagoškog procesa i treninga. Spoznajama o elementima jedriličarske tehnike s obzirom na jedriličarske klase i vrste regata, studenti će moći vrednovati trenažnu učinkovitost kako postupaka tako i trenažnih pomagala.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Kroz predmet Metodika treninga u jedrenju 1 studenti će steći znanja o: - tehničko-taktičkim zahtjevima jedrenja po klasama u mlađem uzrastu; - karakteristikama, metodičkim postupcima za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti i učenje tehničko-taktičkih zahtjevnosti; - osnovama planiranja i programiranja treninga jedriličara i jedriličarki različite kvalitete; - odgovarajućim metodama za kontrolu postignutih učinaka treninga i natjecateljskih postignuća;		



	- osposobljenosti za uspješan rad sa selektiranim skupinama jedriličara i jedriličarki mlađe dobi.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Tendencije razvoja jedriličarskog sporta, modelne karakteristike jedriličara po klasama (1P) 2. Metode usmjeravanja, izbora i selekcije jedriličara (faza do 14 godina) (2P) 3. Metode podučavanja i usavršavanja elemenata tehnike unutar regatnih faza: start, privjetrinska plutača, polukrmene i krmene plutače i cilj (2P) 4. Metode učenja i usavršavanja individualne (jednosjedi) i grupne (višesjedi) taktike u fazama starta, privjetrinske, polukrmene i krmene dionice i cilja (4P) 5. Metode razvoja motoričko-funkcionalnih sposobnosti (2P) 6. Metode razvoja bazične izdržljivosti jedriličara (aerobna) (2P) 7. Metode razvoja specifične izdržljivosti aerobno-anaerobnog tipa (2P) Seminari 1. Metode i metodski oblici razvoja koordinacije mlađih jedriličara i jedriličarki (2S) 2. Metode i metodski oblici razvoja snage (eksplozivne, repetitivne, statičke) mlađih jedriličara i jedriličarki (3S) 3. Metode i metodski oblici razvoja ravnoteže mlađih jedriličara i jedriličarki (2S) 4. Metode i metodski oblici razvoja agilnosti mlađih jedriličara i jedriličarki (2S) 5. Metode i metodski oblici razvoja izdržljivosti mlađih jedriličara i jedriličarki (3S) 6. Metode i metodski oblici razvoja specifične izdržljivosti aerobno-anaerobnog tipa mlađih jedriličara i jedriličarki (3S) Vježbe 1. Metodičke vježbe poduke i učenja elemenata tehnike jedrenja u jednosjedu (2V) 2. Metodičke vježbe poduke i učenja prihvaćanja i letanja u jednosjedu (2V) 3. Metodičke vježbe poduke i učenja otpadanja i kruženja u jednosjedu (2V) 4. Redoslijed poduke tehničko-taktičkih elemenata u jedriličarskom jednosjedu za mlađe dobne skupine (2V) 5. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „Orebovom poligonu plutača“ u jednosjedu (2V) 6. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „olimpijskom trokutu“ u jednosjedu (4V) 7. Metodičke vježbe poduke i učenja elemenata tehnike jedrenja u dvosjedu (2V) 8. Metodičke vježbe poduke i učenja prihvaćanja i letanja u dvosjedu (2V) 9. Metodičke vježbe poduke i učenja otpadanja i kruženja u dvosjedu (2V) 10. Metodičke vježbe poduke i učenja tehnike jedrenja s „genakerom“ u dvosjedu (2V) 11. Redoslijed poduke tehničko-taktičkih elemenata u jedriličarskom dvosjedu za mlađe dobne skupine (2V) 12. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „Orebovom poligonu plutača“ u dvosjedu (2V) 13. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „olimpijskom trokutu“ u dvosjedu (4V)					
	obveze studenata					
	pohađanje nastave					
	seminarski rad					
ukupno						
4.5 ECTS						
obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal					
	2. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost.					



	3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 5. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 6. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 4. Tomašević, E. (2007). Jedrenje - Mornarske vještine. Split: Pajet d.o.o. 5. Sleight, S. (2004). Priručnik za jedrenje. Zagreb: Znanje d.d.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme I (123886)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	
kancelarija		120	
konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30	
e-mail		danijel.jurakic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658720	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obavezni predmet Kineziološka rekreacija i odslušan kolegij Sportsko rekreacijska medicina.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) predavaonica + dvorana + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 15S + 15V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta osposobiti studente za postavljanje i oblikovanje svih vrsta sportsko-rekreacijskih planova i programa u različitim uvjetima i za različite potrebe populacije. Osposobljavanje u upravljanju i realizaciji programa. Poštujući temeljne kriterije kineziološke struke bit će sposobni projektirati i organizirati samostalno sportsko rekreacijsku djelatnost u različitim uvjetima te realizirati planove i programe transformacijskog karaktera uključujući dijagnostiku, praćenje i kontrolu učinaka tretmana. Uspostavlja suradnju sa stručnjacima drugih profila i kompetencija i provodi marketinške poslove.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Organizacija stručnog rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem edukacije te zaštite i unapređenja zdravlja sudionika rekreacijskih programa. Oblikovanje individualnih i grupnih programa vježbanja za potrebe rekreacije. Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - primijeniti metode upravljanja sustavima u čijoj je osnovi koncept kineziološke rekreacije; - izraditi financijski plan rentabilnosti ulaganja pojedinih sportsko-rekreacijskih programa u različitim uvjetima; - postaviti koncepciju programa kineziološke rekreacije za različite potrebe; - surađivati u različitim znanstveno-stručnim područjima (unapređenje zdravlja, razvoj privredne djelatnosti – turizam i rad); - oblikovati i provoditi transformacijske programe poštujući sve kriterije i metode za provedbu programa; - primijeniti znanja iz komplementarnih područja koja su potpora kineziološkoj rekreaciji (prirodni resursi, prehrana i razne tradicionalne tehnike); - koristiti suvremene tehnologije za individualne kompleksne programe.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Opće spoznaje i uloga metodike kineziološke rekreacije u slobodnom vremenu. Zadaća i ciljevi metodike kineziološke rekreacije u slobodnom vremenu. (2P) 2. Pojam slobodnog vremena kao kvalitetnog resursa u cilju regeneracije organizma. (2P) 3. Struktura poslova i profesionalnih radnih zadata u suvremenom radu. Analiza rada i radnog procesa. (2P)		



	4. Osnove metodike kineziološke rekreacije namijenjen unapređenju statusa djelatnika. (2P+2V) 5. Principi planiranja i programiranja kinezioloških programa namijenjenih djelatnicima. Mogućnosti primjene različitih kinezioloških programa u svrhu smanjenja i prevencije umora. (4P+2S) 6. Vrste, ciljevi i mogućnosti planiranja i programiranja kineziološke rekreacije namijenjene djelatnicima. (2P) 7. Mogućnosti evaluacije učinaka programa kineziološke rekreacije namijenjenih djelatnicima različitih profila zanimanja. (2P+3S) 8. Uloga i značaj metodike kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme namijenjena građanstvu.(2P) 9. Podjela sudionika kineziološke rekreacije prema dobi i njihove specifičnosti u odnosu na potrebe za očuvanjem zdravlja, redovitim programima rekreacije.(2P+2S+2V) 10.Specifičnost i metodika primjene kineziološke rekreacije za djecu i mlade u razvojnoj fazi organizma. (4P+2S+2V) 11.Specifičnost i metodika primjene kineziološke rekreacije za odrasle, opći pojmovi vezani za očuvanje i unapređenje zdravlja tjelesnom aktivnosti. (2P+2S+4V) 12.Metodika primjene kineziološke rekreacije za specifične skupine (osobe starije životne dobi, osobe s invaliditetom).(2P+2S) 13.Analiza primjene transformacijskih programa za unapređenje srčano-žilnog i dišnog sustava (aerobnih sposobnosti). Metode planiranja i programiranja te izbor aktivnosti u cilju transformacijskih programa namijenjenih podizanju aerobnih sposobnosti i/ili smanjenja potkožnog masnog tkiva. (2P+2S+5V)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12%	0.5	kolokvij	24%	1
	pismeni ispit	24%	1	seminarski rad	12%	0.5
	usmeni ispit	28%	1.5	ukupno	4.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Andrijašević, M i sur.(1998). Planiranje i programiranje sportske rekreacije.(Skripta), Zagreb: FFK i HSSR.					
dopunska literatura	1. Andrijašević, M. (2000). Rekreacijom do zdravlja i ljepote. Zagreb: FFK. 2. Ivanišević, G. i sur.(2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske. 3. Mišigoj-Duraković, M. i sur.(1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Grafos. 4. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R.W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies. 5. Štuka, K. (1985). Rekreacijska medicina. Zagreb: Sportska tribina.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



NOGOMET – Antropološka analiza u nogometu (123748)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
nastavnica		doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
vanjski suradnik		Mihael Mindek, mag.cin.	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Marko Matušinski	
e-mail		marko.matusinski@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Nogomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka analiza u nogometu.	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s karakteristikama antropološkog statusa nogometaša različite dobi i kvalitete, njihovim međusobnim relacijama i relacijama u odnosu na uspješnost u nogometu		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (nogometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o antropološkim obilježjima bitnim za uspješnost u nogometu. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primijenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju nogometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o nogometnoj tehnici, osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Antropološke karakteristike nogometaša različite dobi i kvalitete (2P+2S) 2. Utjecaj različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u nogometnoj igri (2P+2S) 3. Modelne karakteristike treniranosti u nogometu. Uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih nogometaša. (2P+2S)		



	4. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja nogometaša (3P+3S) 5. Mikrosociološka struktura nogometne ekipe, prema funkcionalnom i emocionalnom kriteriju (2P+2S) 6. Specifična antropološka nogometaša na različitim igračkim pozicijama (2P+2S) 7. Suradnja stručnog tima (liječnik, kineziolog, psiholog, sociolog) u procjeni i vrednovanju treniranosti u nogometu (2P+2S)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.25	seminarski rad	40%	1
	usmeni ispit	50%	1.25	ukupno	2.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet - integralni kondicijski trening. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske. 2. Weineck, E. J. (1992). Optimales Fussballtraining (prijevod na Hrvatski jezik). Zagreb: Kineziološki fakultet. 3. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet. 4. Jozak, R. i Kepčija, I. (2017). Razvojni program. Zagreb: Vivid & Shine j.d.o.o.					
dopunska literatura	1. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1995). Morfološka antropometrija u športu. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu 2. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 3. Owen, A. & Dellal, A. (2016). Football conditioning: A modern scientific approach (periodisation / seasonal training / small sided games). 4. Owen, A. & Dellal, A. (2016). Football conditioning: A modern scientific approach (fitness training / speed & agility / injury prevention).					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



NOGOMET – Metodika treninga u nogometu I (123750)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
nastavnica		doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
vanjski suradnik		Mihael Mindek, mag.cin.	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Marko Matušinski	
e-mail		marko.matusinskij@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Nogomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka analiza u nogometu.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) dvorana B		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama poučavanja i vježbanja za različite dobne skupine nogometaša, izborom trenažnih sadržaja (kondicijske vježbe, vježbe tehničke i taktičke pripreme) te doziranjem trenažnog opterećenja u treningu nogometaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (nogometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o strukturalnim i biomehaničkim karakteristikama sporta, antropološkim obilježjima bitnim za uspješnost te zakonitostima programiranja i kontrole procesa treninga. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primijenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju nogometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o nogometnoj tehnici, metodici poučavanja i osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Definicija i struktura metodike treninga u nogometu (2P+2V) 2. Klasifikacija i izbor sadržaja trenažnog rada: kondicijske vježbe (2P+1V) 3. Vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme u nogometu (2P+2V) 4. Doziranje opterećenja u treningu nogometaša (2P+2V) 5. Metodika kondicijske pripreme u nogometu (2P+2V)		



	6. Zakonitosti kondicijske pripreme mlađih dobni kategorija u pojedinim fazama njihova sportskog razvoja (senzibilne faze) (2P+2V) 7. Specifični metodički postupci za razvoj funkcionalno-motoričkih sposobnosti u nogometu: aerobni, anaerobni, miješani aerobno-anaerobni trening; trening snage, brzine, agilnosti, izdržljivosti, preciznosti, fleksibilnosti i koordinacije (3P+3V) Seminari i vježbe 1. Metodički organizacijski oblici rada u nogometnom treningu (2S+1V) 2. Dobne razlike u metodičkom pristupu kondicijskog treninga (2S+1V) 3. Pretvatući trening (2S+1V) 4. Trening ciljane usmjerenosti razvoja snage (bazična) (2S+1V) 5. Trening ciljane usmjerenosti razvoja snage (specifična i situacijska) (2S+1V) 6. Razvoj izdržljivosti (aerobne, anaerobne, aerobno-anaerobne) (2S+1V) 7. Razvoj brzine u nogometnom treningu (bazična, specifična i situacijska) (2S+1V) 8. Razvoj koordinacije (2S+1V) 9. Trening agilnosti u nogometu – bazična (2S+1V) 10. Trening agilnosti u nogometu – specifična i situacijska (2S+1V) 11. Trening fleksibilnost u nogometu (2S+1V) 12. Preciznost (2S+1V) 13. Ravnoteža (2S+1V) 14. Relaksibilnost (2S+1V) 15. „Visinski“ trening (2S+1V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0.5	seminarski rad	35%	1.5
	usmeni ispit	60%	2.5			
	ukupno				4.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet - integralni kondicijski trening. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske. 2. Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. Zagreb: Zagrebački nogometni savez - zbor trenera. 3. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmjenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Bompa, T.O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal.					
dopunska literatura	1. Owen, A. & Dellal, A. (2016). Football conditioning: A modern scientific approach (periodisation / seasonal training / small sided games). 2. Owen, A. & Dellal, A. (2016). Football conditioning: A modern scientific approach (fitness training / speed & agility / injury prevention). 3. Elsner, B. (1985). Metodika rada sa fudbalerima: specifične motoričke sposobnosti fudbalera. Beograd: Sportska knjiga.					
način praćenja kvalitete	Putem anonimne ankete bit će evaluiran predmet i rad nastavnika. Temeljem evaluacije i izlaznih rezultata bit će moguće unaprijediti, optimizirati i jasnije strukturirati nastavu, metode rada i kriterije procjene znanja i kompetencije studenata.					

PLIVANJE – Antropološka analiza u plivanju (123757)

nositeljica predmeta	doc. dr. sc. Klara Šiljeg
kancelarija	168



konzultacije		konzultacije konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		klara.siljeg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
nastavnik		prof. dr. sc. Goran Leko	
kancelarija		177	
konzultacije		četvrtkom u 12.45	
e-mail		goran.leko@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
nastavnica		doc. dr. sc. Dajana Zoretić	
kancelarija		122	
konzultacije		četvrtkom od 11.30 do 12.30 ili prema dogovoru mailom konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658639	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Metodika poučavanja plivanja i Sportsko plivanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš – odslušan kolegij Kineziološka analiza u plivanju	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica /on-line nastava u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o antropometrijskim, motoričkim, funkcionalnim parametrima važnim za uspješnost u plivanju.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teoretska i praktična znanja o svim segmentima antropometrije, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koji čine cjelinu koja se naziva uspješnost u plivanju. Takav će ishod rezultirati stvaranjem modela plivača određene tehnike i određene discipline.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Ishodi učenja na razini predmeta: - Analiza antropometrijskog prostora - Analiza motoričkih sposobnosti - Analiza funkcionalnih sposobnosti - Međusobne relacije svih karakteristika i sposobnosti u određenoj tehnici plivanja - Međusobne relacije svih karakteristika i sposobnosti u određenoj dionici plivanja		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Antropometrijske karakteristike plivača – LDS, TDS, VMT, PMT (3P) 2. Motoričke karakteristike plivača – brzina (2P) 3. Motoričke karakteristike plivača – aerobne sposobnosti (2P) 4. Motoričke karakteristike plivača – snaga (2P) 5. Funkcionalne sposobnosti plivača (2P) 6. Dobne karakteristike plivača (2P) 7. Modeli plivača po tehnikama i dionicama (2P)		



	Teoretsko praktična predavanja (seminari) 1. Antropometrijske karakteristike plivača – LDS, TDS, VMT, PMT (3TPP) 2. Motoričke karakteristike plivača – brzina (2P) 3. Motoričke karakteristike plivača – aerobne sposobnosti (2TPP) 4. Motoričke karakteristike plivača – snaga (2TPP) 5. Funkcionalne sposobnosti plivača (2TPP) 6. Dobne karakteristike plivača (2TPP) 7. Modeli plivača po tehnikama i dionicama (2TPP)					
obveze studenata	Studenti su obavezni prisustvovati nastavi sukladno statutu KIF-a					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	kolokvij	20%	0.5
	seminarski rad	20%	0.5	Pismeni dio ispita	40%	1
				ukupno	2.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija. Biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Leko, G. (2001). Definiranje odnosa motoričkih sposobnosti i antropometrijskih karakteristika plivača. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. Doktorski rad. 3. Maglischo, E. W. (2003) Swimming Fastest. California: Human Kinetics.					
dopunska literatura	1. Šiljeg, K. (2018). Plivanje. Hrvatski plivački savez.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



PLIVANJE – Metodika treninga u plivanje I (123758)

nositeljica predmeta		doc. dr. sc. Klara Šiljeg	
kancelarija		168	
konzultacije		konzultacije konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		klara.siljeg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
nastavnik		prof. dr. sc. Goran Leko	
kancelarija		177	
konzultacije		četvrtkom u 12.45	
e-mail		goran.leko@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
nastavnica		doc. dr. sc. Dajana Zoretić	
kancelarija		122	
konzultacije		četvrtkom od 11.30 do 12.30 ili prema dogovoru mailom konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658639	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Metodika poučavanja plivanja i Sportsko plivanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš – odslušan kolegij Kineziološka analiza u plivanju	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica (V) dvorana / on-line nastava u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + terenska nastava + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja neplivača mališana, odraslih osoba i osoba s posebnim		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti i studentice će steći potrebna teorijska i praktična znanja za provođenje nastavnih tema iz poduke neplivača djece dojenačke dobi, odraslih osoba i osoba s posebnim potrebama, usavršavanja znanja plivanja, metodike treninga prve, druge i treće godine plivačke sportske škole u okviru plivačkog kluba.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti metodičke principe podučavanja plivanja djece dojenačke dobi; - razumjeti metodičke principe podučavanja plivanja odraslih osoba; - razumjeti metodičke principe podučavanja plivanja osoba s posebnim potrebama; - razumjeti metodičke principe treninga plivačkih tehnika u plivačkoj sportskoj školi; - primijeniti metodičke postupke kod usavršavanja znanja plivanja u plivačkoj sportskoj školi; - primijeniti metodičke postupke kod poduke neplivača djece vrtićke dobi, odraslih osoba i osoba s posebnim potrebama;		



	- samostalno organizirati i provesti poduku neplivača za sve uzrasne kategorije.						
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Specifične metode poučavanja neplivača djece dojenačke dobi (2P) 2. Specifične metode poučavanja neplivača odraslih osoba (2P) 3. Specifične metode poučavanja neplivača osoba s posebnim potrebama (2P) 4. Organizacija poduke neplivača i sportske škole u plivačkom klubu (2P) 5. Metodski postupak treninga u prvoj godini plivačke sportske škole (2P) 6. Metodski postupak treninga u drugoj godini plivačke sportske škole (2P) 7. Metodski postupak treninga u trećoj godini plivačke sportske škole (2P) 8. Organizacija natjecanja u plivačkoj sportskoj školi (1P) Seminari (svaka se tema obrađuje 1 nastavni sat) 1. Primjena plivačkih sadržaja kroz igru 2. Klasifikacija i izbor trenažnih vježbi i pomagala u plivanju 3. Odgojni i obrazovni zadaci u metodici podučavanja djece u plivačkoj školi 4. Specifičnosti primjene različitih metoda poučavanja 5. Specifične metode poučavanja različitih dobnih kategorija 6. Specifičnosti primjene didaktičkih principa u procesu učenja kraul tehnike 7. Specifičnosti primjene didaktičkih principa u procesu učenja leđne tehnike 8. Specifičnosti primjene didaktičkih principa u procesu učenja prsne tehnike 9. Specifičnosti primjene didaktičkih principa u procesu učenja dupin tehnike 10. Uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka kod kraul tehnike 11. Uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka kod leđne tehnike 12. Uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka kod prsne tehnike 13. Uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka kod dupin tehnike 14. Istraživanja u području metodike podučavanja neplivača 15. Istraživanja u području metodike podučavanja mlađih dobnih kategorija plivača Vježbe - terenska nastava • Poučavanje neplivača mališana (Fredova metoda) (4V) • Poučavanje neplivača djece s posebnim potrebama (Halliwick metoda) (4V) • Poučavanje neplivača odraslih osoba (2V) • Metodika treninga prve godine plivačke sportske škole (6V) • Metodika treninga druge godine plivačke sportske škole (6V) • Metodika treninga treće godine plivačke sportske škole (6V) • Natjecanje u plivačkoj sportskoj školi (2V)						
	obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivan rad na nastavi, aktivan rad na terenskoj nastavi.					
	praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0.25	seminarski rad	17%	0.75
		terenska nastava	33%	1.6	pismeni ispit	45%	2
	ukupno				4.5 ECTS		
obvezna literatura	1. Grčić-Zubčević, N., Marinović, V. (2009). Igre u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: izdanje autora. (Sveučilišni priručnik) 2. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (Sveučilišni udžbenik) 3. Teorijska predavanja (brošure)						
dopunska literatura	1. Šiljeg, K. (2018). Plivanje. Hrvatski plivački savez.						
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.						



RUKOMET – Antropološka analiza u rukometu (123765)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec	
kancelarija		36	
konzultacije		Četvrtkom u 13 sati	
e-mail		katarina.ohnjec@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658637	
nositelj predmeta		doc. dr. sc. Igor Gruić	
kancelarija		69	
konzultacije		utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69	
e-mail		igor.gruic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658669	
viši asistent		dr. sc. Goran Bobić	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr	
telefon			
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Rukomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš – odslušan kolegij Kineziološka analiza u rukometu	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica /on-line nastava u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s karakteristikama antropološkog statusa rukometaša i rukometašica različite dobi i kvalitete, njihovim međusobnim relacijama i relacijama u odnosu na uspješnost u rukometnoj igri.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (rukometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o antropološkim obilježjima bitnim za uspješnost u rukometu. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primijenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju rukometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o rukometnoj tehnici, osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u rukometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Antropološke karakteristike rukometaša i rukometašica različite dobi i kvalitete (2P+2S) 2. Utjecaj različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u rukometnoj igri (2P+2S)		



	3. Modelne karakteristike treniranosti u rukometu. Uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih rukometaša i rukometašica. (2P+2S) 4. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja rukometaša i rukometašica (3P+3S) 5. Mikrosociološka struktura rukometne ekipe prema funkcionalnom i emocionalnom kriteriju (2P+2S) 6. Specifična antropološka obilježja rukometaša i rukometašica na različitim igračkim pozicijama (2P+2S) Suradnja stručnog tima (liječnik, kineziolog, psiholog, sociolog) u procjeni i vrednovanju treniranosti u rukometu (2P+2S)					
obveze studenata	Studenti su obavezni prisustvovati nastavi sukladno statutu KIF-a					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	kolokvij	20%	0.5
	seminarski rad	20%	0.5	Pismeni dio ispita	40%	1
				ukupno	2.5 ECTS	
obvezna literatura	1.Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez. 2.Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2006). Kinatropologija- biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 3.Sporiš, G., Vuleta, D., Vuleta, D. jr., Milanović, Dragan (2010). Fitness Profiling in Handball: Physical and Physiological Characteristics of Elite Players. Collegium antropologicum. 34, 3: 1009-1014.					
dopunska literatura	1.Vuleta, D. jr., Sporiš, G., Talović, M., Jelešković, E. (2010). Reliability And Factorial Validity Of Power Tests For Handball Players. Sport Science. 3, 1: 42-46. 2.Vuleta, D., Gruić, I., Ohnjec, K. (2010). Razlike u eksplozivno-brzinsko-agilnosnim obilježjima kadetskih i seniorskih hrvatskih rukometnih reprezentativki. u: Jukić, I. i sur. (ur.) Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša „Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti“. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera. 263-265. 3.Gruić, I., Vuleta, D., Ohnjec, K. (2010). Analiza promjena u različitim manifestacijama eksplozivne snage, skočnosti, agilnosti i brzine rukometaša. u: Jukić, I. i sur. (ur.) Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša „Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti“. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera. 420-424. 4.Vuleta, D., Gruić, I., Milanović, D. (2009). Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti vrhunskih rukometaša I rukometašica u pripremnom periodu. u: Jukić, I., Milanović, D., Gregov, C., Šalaj, S. (ur.) Zbornik radova 7. međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2009.“, Zagreb, 20. i 21. veljače 2009. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 327-331. 5.Rogulj, N., Papić, V., Čavala, M. (2009). Evaluation Models of Some Morphological Characteristics for Talent Scouting in Sport. Collegium Antropologicum. 33, 1: 105-110.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



RUKOMET – Metodika treninga u rukometu I (123766)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec	
kancelarija		36	
konzultacije		Četvrtkom u 13 sati	
e-mail		katarina.ohnjec@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658637	
nositelj predmeta		doc. dr. sc. Igor Gruić	
kancelarija		69	
konzultacije		utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69	
e-mail		igor.gruic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658669	
viši asistent		dr. sc. Goran Bobić	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr	
telefon			
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Rukomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš – odslušan kolegij Kineziološka analiza u rukometu	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica (V) dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + terenska nastava + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama poučavanja i vježbanja za različite dobne skupine rukometaša i rukometašica, izborom trenažnih sadržaja (kondicijske vježbe, vježbe tehničke i taktičke pripreme) te doziranjem trenažnog opterećenja u treningu rukometaša i rukometašica.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (rukometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o strukturalnim i biomehaničkim karakteristikama sporta, antropološkim obilježjima bitnim za uspješnost te zakonitostima programiranja i kontrole procesa treninga. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primijenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju rukometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o rukometnoj tehnici, metodici poučavanja i osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u rukometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja i vježbe 1. Definicija i struktura metodike treninga u rukometu (2P+2V) 2. Klasifikacija i izbor sadržaja trenažnog rada: kondicijske vježbe (2P+1V) 3. Vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme u rukometu (2P+2V)		



	4. Doziranje opterećenja u treningu rukometaša i rukometašica (2P+2V) 5. Metodika kondicijske pripreme u rukometu (2P+2V) 6. Zakonitosti kondicijske pripreme mlađih dobnih kategorija u pojedinim fazama njihovog sportskog razvoja (senzibilne faze) (2P+2V) 7. Specifični metodički postupci za razvoj funkcionalno-motoričkih sposobnosti u rukometu: aerobni, anaerobni, miješani aerobno-anaerobni trening, trening snage, brzine, agilnosti, izdržljivosti, preciznosti, fleksibilnosti i koordinacije (3P+3V) Seminari i vježbe 1. Metodički organizacijski oblici rada u rukometnom treningu (2S+1V) 2. Spolne razlike u metodičkom pristupu kondicijskog treninga (2S+1V) 3. Pretvatarući trening (2S+1V) 4. Trening ciljane usmjerenosti razvoja snage (bazična) (2S+1V) 5. Trening ciljane usmjerenosti razvoja snage (specifična i situacijska) (2S+1V) 6. Razvoj izdržljivosti (aerobne, anaerobne, aerobno-anaerobne) (2S+1V) 7. Razvoj brzine u rukometnom treningu (bazična, specifična i situacijska) (2S+1V) 8. Razvoj koordinacije (2S+1V) 9. Trening agilnosti u rukometu – bazična (2S+1V) 10. Trening agilnosti u rukometu – specifična i situacijska (2S+1V) 11. Trening fleksibilnost u rukometu (2S+1V) 12. Preciznost (2S+1V) 13. Ravnoteža (2S+1V) 14. Relaksibilnost (2S+1V) 15. „Visinski“ trening (2S+1V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivan rad na nastavi, aktivan rad na terenskoj nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0.25	seminarski rad	17%	0.75
	terenska nastava	33%	1.6	pismeni ispit	45%	2
	ukupno				4.5 ECTS	
obvezna literatura	1.Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez. 2.Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmjenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3.Vuleta, D., Milanović, D., Gruić, I.. (2003). Kondicijska priprema rukometaša. U: Zbornik radova međunarodno-stručnog skupa "Kondicijska priprema sportaša", Zagreb (str. 491-500)					
dopunska literatura	1.Rogulj, N., Foretić, N., Čavala, M. (2010). Skupni situacijski operatori za razvoj agilnosti u rukometu. u: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 348-350. 2.Vuleta,D., Gruić, I. (2009). Funkcionalne sposobnosti vrhunskih rukometaša i rukometašica u pripremnom periodu. U : Zborniku 7.godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša (198-201). 3.Gruić, I., Vuleta, D. (2008). Comparison of physical conditioning status of the first and the second league male handball players. u: Milanović, D., Prot, F. (ur.) Proceedings book of the 5th International Scientific Conference on Kinesiology „Kinesiology research trends and applications“, Zagreb, September 10 – 14, Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 913-917. 4.Milanović, D., Vuleta, D., Jukić, I., Šimek, S. (2007). Opća fizička priprema rukometaša različitih dobnih skupina. u: Zbornik radova XXXI. seminara rukometnih trenera Zagreb: Hrvatski rukometni savez. 5.Vuleta, D., Milanović, D., Gruić, I., Jukić, I. (2006). Mjerenje, vrednovanje i prezentacija kondicijske pripremljenosti u rukometu. u: Zbornik radova XXX. seminara rukometnih trenera. Udruga trenera Hrvatskog rukometnog saveza					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



SKIJANJE – Antropološka analiza u skijanju (123768)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
asistent		dr. sc. socio. Ivan Bon	
kancelarija		153	
konzultacije		utorkom od 12:30 do 13:30 ili dogovor putem e-maila	
e-mail		ivan.bon@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		dr. sc. Ivica Franjko	
e-mail		ivica.franjko@kif.unizg.hr / ski@skifrankie.hr	
vanjski suradnik		Krunoslav Kević, prof.	
e-mail		kruno.kevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Slaviša Weiner, viši sportski trener	
e-mail		slavisa.weiner@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Vedran Vrus, viši sportski trener	
e-mail		vedran.vrus@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. – ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Skijanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka analiza u skijanju	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica (S) terenska nastava / ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + vježbe + multimedija i mreža + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	4
ciljevi predmeta	Primarni cilj nastave predmeta Antropološka analiza u skijanju je teorijsko i teorijsko-praktično upoznavanje studenta s funkcionalnim, morfološkim, motoričkim, psihosociološkim i zdravstvenim aspektima skijanja na rekreacijskoj i natjecateljskoj razini. Sekundarni cilj je osposobiti studente za samostalnu analizu, dijagnostiku i vrednovanje antropološkog statusa skijaša rekreacijskog i natjecateljskog stupnja.		
ishodi učenja na razini programa	Kao kineziolozi i skijaški treneri studenti će na predmetu Antropološka analiza skijanja steći znanja koja će im omogućiti uspješnu prezentaciju, prepoznavanje, razlikovanje i analizu		



kojima predmet pridonosi	antropoloških obilježja skijaša rekreacijske i natjecateljske razine. Isto tako, studenti će se ovim predmetom osposobiti za definiranje kriterija, vrednovanje i kineziološko transformiranje antropološkog statusa skijaša kao dijela trenažnog procesa i procesa učenja.					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - analizirati, dijagnosticirati i vrednovati morfološka obilježja skijaša rekreacijske i natjecateljske razine; - analizirati, dijagnosticirati i vrednovati funkcionalne sposobnosti skijaša rekreacijske i natjecateljske razine; - analizirati, dijagnosticirati i vrednovati motoričke sposobnosti skijaša rekreacijske i natjecateljske razine; - analizirati, dijagnosticirati i vrednovati motorička znanja skijaša rekreacijske i natjecateljske razine; - prepoznati i vrednovati psihosociološke aspekte sudjelovanja u skijanju na rekreacijskoj i natjecateljskoj razini; - prepoznati zdravstvene aspekte i kriterije sudjelovanja u skijanju na rekreacijskoj i natjecateljskoj razini.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Antropološka analiza skijanja (3P) 2. Morfološka obilježja skijaša natjecatelja različitih razina i dobnih kategorija (2P) 3. Funkcionalne sposobnosti skijaša natjecatelja različitih razina i dobnih kategorija (2P) 4. Motoričke sposobnosti skijaša natjecatelja različitih razina i dobnih kategorija (2P) 5. Kognitivne sposobnosti skijaša natjecatelja različitih dobnih kategorija (2P) 6. Konativne obilježja skijaša natjecatelja različitih dobnih kategorija (2P) 7. Zdravstveni aspekti skijanja (2P) Seminari 1. Analiza i dijagnostika morfoloških obilježja skijaša natjecatelja različitih razina i dobnih kategorija (4S) 2. Analiza i dijagnostika funkcionalnih sposobnosti skijaša natjecatelja različitih razina i dobnih kategorija (4S) 3. Analiza i dijagnostika motoričkih sposobnosti skijaša natjecatelja različitih razina i dobnih kategorija (4S) 4. Analiza kognitivnih sposobnosti skijaša natjecatelja različitih dobnih kategorija (1S) 5. Analiza konativnih obilježja skijaša natjecatelja različitih dobnih kategorija (1S) 6. Praktična uloga liječnika u skijaškom klubu (1S)					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.25	pismeni ispit	40%	1
	seminarski rad	10%	0.25	usmeni ispit	40%	1
	ukupno				2.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.					
dopunska literatura	1. Cigrovski, V., Matković, B., Novak, D. (2008). Differences in some anthropological characteristics of young alpine skiers recorded during one competitive season. Kineziologia Slovenica, 14(3), 26-32. 2. Cigrovski, V., Matković, B., Ivanec, D. (2008). Uloga psiholoških čimbenika u procesu stjecanja skijaških znanja. Hrvatski športsko-medicinski vjesnik, 23(1), 45-50. 3. Cigrovski, V., Matković, B., Krističević, T. (2006). Antropološke karakteristike kao osnova za selekciju u alpskom skijanju. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 21(2), 103-8.					



	4. Cigrovski, V., Matković, B., Matković, B. R. (2002). Body composition changes during competitive season in young alpine skiers. In: D. Milanović, D., Prot, F. (Eds.) Proceedings book Kinesiology – new perspectives. Opatija 25. – 29. 09. 2002. Zagreb: Kineziološki fakultet, 523-526. 5. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



SKIJANJE – Metodika treninga u skijanju I (123769)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	
kancelarija		104	
konzultacije		prema dogovoru mailo-m	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
asistent		dr. sc. socio. Ivan Bon	
kancelarija		153	
konzultacije		utorkom od 12:30 do 13:30 ili dogovor putem e-maila	
e-mail		ivan.bon@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		dr. sc. Ivica Franjko	
e-mail		ivica.franjko@kif.unizg.hr / ski@skifrankie.hr	
vanjski suradnik		Krunoslav Kević, prof.	
e-mail		kruno.kevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Slaviša Weiner, viši sportski trener	
e-mail		slavisa.weiner@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Vedran Vrus, viši sportski trener	
e-mail		vedran.vrus@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. – ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Skijanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka analiza u skijanju	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) terenska nastava ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + multimedij i mreža + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Primarni cilj nastave predmeta Metodika treninga u skijanju je teorijsko, teorijsko-praktično i praktično osposobljavanje studenata za podučavanje različitih skijaških tehnika. Također, cilj je ovog predmeta upoznavanje studenata s metodama razvoja funkcionalnih, morfoloških te motoričkih obilježja skijaša različite dobi te kvalitativne razine.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kao kineziolozi, studenti će na predmetu Metodika treninga u skijanju steći osnovne metodičke spoznaje koje im omogućavaju uspješno vođenje procesa poduke skijaške tehnike i procesa sportskog treninga skijaša. Studenti će steći osnovna znanja o načinima poduke elemenata različitih skijaških tehnika te sredstvima utjecaja na razvoj funkcionalnih, morfoloških te motoričkih obilježja skijaša različite dobi i kvalitete. Isto tako, ovim predmetom studenti dobivaju znanja koja im omogućavaju kritički pristup i vrednovanje pojedinih trenažnih sredstava i metoda poučavanja odnosno treninga s obzirom na dob i kvalitetu skijaša.		



očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - samostalno odabrati primjerene sadržaje tijekom poučavanja skijaške tehnike; - primijeniti odgovarajuće metodičke postupke prilikom poučavanja skijaške tehnike; - analizirati i vrednovati metodičke vježbe, metode učenje i vježbanja te didaktičke principe prilikom učenja skijanja; - pronaći i iskoristiti lokalitete u skijaškom centru za trening; - osmisliti i upotrijebiti različitu trenažnu opremu i pomagala; - definirati primjerene sadržaje treninga skijaša različitih dobnih i kvalitativnih kategorija; - definirati primjerena sredstva za trening različitih dobnih i kvalitativnih kategorija; - dozirati opterećenje treninga kod skijaša različitih dobnih i kvalitativnih kategorija.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Osnovni metodički principi u poduci i treningu skijaša mlađih dobnih kategorija (2P) 2. Osnovni pedagoški i didaktički principi u poduci i treningu skijaša mlađih dobnih kategorija (2P) 3. Organizacijske i metodičke forme treninga skijaša mlađih dobnih kategorija (2P) 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za trening skijaša mlađih dobnih kategorija (2P) 5. Metodika poučavanja elemenata skijaške tehnike sa skijašima mlađih dobnih kategorija (2P) 6. Metodika treninga tehnike u skijanju sa skijašima mlađih dobnih kategorija (2P) 7. Metodika kondicijskog-motoričkog treninga skijaša mlađih dobnih kategorija (3P) Seminari 1. Metode razvoja funkcionalnih sposobnosti skijaša mlađih dobnih kategorija (3S) 2. Metode razvoja koordinacije kod skijaša mlađih dobnih kategorija (2S) 3. Metode razvoja snage kod skijaša mlađih dobnih kategorija (2S) 4. Metode razvoja ravnoteže kod skijaša mlađih dobnih kategorija (2S) 5. Metode razvoja agilnosti kod skijaša mlađih dobnih kategorija (2S) 6. Metode razvoja ritma u koordinaciji kod skijaša mlađih dobnih kategorija (2S) 7. Metode prevencije ozljeda u skijanju (2S) Vježbe 1. Metodičke postupci za poučavanje elemenata plužne skijaške tehnike (1V) 2. Metodički vježbe učenja pluženja ravno (2V) 3. Metodički vježbe učenja plužnog zavoja (2V) 4. Metodički vježbe učenja plužnog luka (2V) 5. Metodičke postupci za poučavanje elemenata paralelne skijaške tehnike (1V) 6. Metodički vježbe učenja spusta ravno (2V) 7. Metodički vježbe učenja spusta koso (2V) 8. Metodički vježbe učenja zavoja k brijegu (2V) 9. Metodički vježbe učenja osnovnog zavoja (2V) 10. Metodički vježbe učenja paralelnog zavoja od brijega (2V) 11. Metodički vježbe učenja osnovnog vijuganja (2V) 12. Metodički vježbe učenja brzog vijuganja (2V) 13. Metodički vježbe učenja terenskog skoka (2V) 14. Metodičke postupci za poučavanje elemenata carving skijaške tehnike (1V) 15. Metodičke postupci za poučavanje elemenata prijestupne skijaške tehnike (1V) 16. Metodičke postupci za poučavanje slalom skijaške tehnike (2V) 17. Metodičke postupci za poučavanje veleslalom skijaške tehnike (2V)					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave					
	pohađanje nastave	11%	0.5	pismeni ispit	22%	1



praćenje rada studenata	seminarski rad	11%	0.5	praktični ispit	22%	1
	usmeni ispit	34%	1.5	ukupno	4.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Cigrovski, V., Matković, B. i suradnici (2019). Sportovi na snijegu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.					
dopunska literatura	1. Rađenović, O. i sur. (2008). Alpsko skijanje. Zagreb: Hrvatski zbor učitelja i trenera skijanja. 2. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS. 3. Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



SPORTSKA GIMNASTIKA – Antropološka analiza u sportskoj gimnastici

(123772)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Kamenka Živčić	
kancelarija		175	
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30	
e-mail		kamenka.zivcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658775	
nastavnik		prof. dr. sc. Željko Hraski	
kancelarija		174	
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.00 sati	
e-mail		zeljko.hraski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658774	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević	
kancelarija		178	
konzultacije		srijedom 12:30 do 13:30 i prema dogovoru mailom	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658178	
nastavnik		doc. dr. sc. Marijo Možnik	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marijo.moznik@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
nastavnica		doc. dr. sc. Lucija Milčić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lucija.milcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta SG 1 i SG 2 s 4) / kategorizirani sportaši odslušan kolegij Kineziološka analiza u sg	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica (S) terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	3
ciljevi predmeta	Usvojiti visoku razinu znanja iz područja sportske gimnastike koje će omogućiti efikasno i kvalitetno rješavanje različitih zadataka koje nameće realizacija gimnastičkih treninga. Teorijsko i teorijsko-praktično upoznavanje studenata s morfološkim, motoričkim, funkcionalnim, psihosociološkim i zdravstvenim aspektima treniranja gimnastike. Također, cilj predmeta Antropološka analiza je i stjecanje potrebnih teorijskih i praktičnih znanja prepoznavanja, razlikovanja i analize antropoloških obilježja gimnastičarki i gimnastičara različitih dobnih kategorija i kvalitativnih razina.		



ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se osposobiti za: - provođenje programa treninga sportske gimnastike s različitim dobnim skupinama i kategorijama gimnastičara; - provođenje znanstvenih istraživanja u sportskoj gimnastici; - realizaciju gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u trenažnom procesu drugih sportova; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u različitim programima vježbanja za osobe starije životne dobi; - dijagnosticiranje stanja gimnastičara s obzirom na različite dobne skupine i kategorije gimnastičara; - planiranje i programiranje trenažnog procesa za različite dobne skupine i kategorije gimnastičara; - organizaciju gimnastičkih natjecanja.					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U okviru Izbornog modula iz Sportske gimnastike studenti će steći praktična i teorijska znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim karakteristikama, metodičkim postupcima za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti i učenje tehničko-taktičkih znanja iz sportske gimnastike što će im omogućiti uspješan rad sa selektiranim skupinama gimnastičara. Studenti će svladati osnove planiranja i programiranja treninga gimnastičarki različite dobi i kvalitete i naučiti osnovne metode za kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća. Izborni modul iz Sportske gimnastike će omogućiti studentima stjecanje znanstvenih osnova za provedbu istraživanja na području sportske gimnastike što će im olakšati programiranje, praćenje i vrednovanje stanja treniranosti gimnastičara. Kolegiji iz Izbornog modula Sportska gimnastika omogućit će studenticama i studentima izbor i primjenu sadržaja sportske gimnastike, njezinih metoda i postupaka učenja u trenažnom procesu gimnastičarki i gimnastičara različitih dobnih i kvalitativnih razina.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Antropološke karakteristike vrhunskih gimnastičarki i gimnastičara. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u sportskoj gimnastici. (2P+2S) 2. Transformacije antropoloških karakteristika pod utjecajem treninga sportske gimnastike (2P+2S) 3. Modelne karakteristike gimnastičarki i gimnastičara. Utvrđivanje antropometrijskih obilježja. (2P+2S) 4. Modelne karakteristike gimnastičarki i gimnastičara. Utvrđivanje funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja. (2P+2S) 5. Selekcija u sportskoj gimnastici. Mogućnosti selekcije u Hrvatskoj. (2P+2S) 6. Karakteristike trenerskog poziva. Antropološki profil (znanje, sposobnosti, osobine) uspješnih trenera. Uloga stručnog tima u procesu treninga i natjecanja. (2P+2S) 7. Povrede u sportskoj gimnastici. Prevencija, liječenje i rehabilitacija tipičnih povreda. (2P+2S) 8. Režim života, prehrana, doping kontrola (1P+1S)					
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	kolokvij	20%	0.5
	pismeni ispit	30%	0.75	usmeni ispit	30%	0.75
	ukupno				2.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Hraski Ž., Krističević, T., Basić, R. (2003). Osnove treninga snage u sportskoj gimnastici. u: Milanović D., Jukić I. (ur.) Zbornik radova, Međunarodni znanstveno-tručni skup „ondicijska priprema sportaša“ 12. zagrebački sajam sporta i nautike. Zagreb, 21. – 22. veljače, 529-532. 2. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (2004). Production of angular momentum for backward somersault. IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA, 10-13.					



	3.Čuk, I., Korenčić, T., Tomazo-Ravnik, T., Peček, M., Bučar, M., Hraski, Ž. (2007). Differences in Morphologic Characteristics Between Top Level Gymnasts of Year 1933 and 2000. Collegium Antropologicum, 31(2007) 2: 613-619.
dopunska literatura	1. Omrčen, D., Živčić Marković, K. (2009). The discourse of the epistemic community of artistic gymnastics: The analysis of articles' titles. Science of gymnastics journal. 1(1), 41-53. 2. http://www.scienceofgymnastics.com 3. http://www.drillsandskills.com/ 4. http://www.gymnasticbodies.com/ 5. http://www.coachesinfo.com/index.php
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



SPORTSKA GIMNASTIKA – Metodika treninga u sportskoj gimnastici I

(123773)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Kamenka Živčić	
kancelarija		175	
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30	
e-mail		kamenka.zivcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658775	
nastavnik		prof. dr. sc. Željko Hraski	
kancelarija		174	
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.00 sati	
e-mail		zeljko.hraski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658774	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević	
kancelarija		178	
konzultacije		srijedom 12:30 do 13:30 i prema dogovoru mailom	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658178	
nastavnik		doc. dr. sc. Marijo Možnik	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marijo.moznik@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
nastavnica		doc. dr. sc. Lucija Milčić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lucija.milcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta SG 1 i SG 2 s 4) / kategorizirani sportaši odslušan kolegij Kineziološka analiza u sg	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) teniski teren		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	3
ciljevi predmeta	Usvojiti visoku razinu znanja iz područja sportske gimnastike koje će omogućiti efikasno i kvalitetno rješavanje različitih zadataka koje nameće realizacija gimnastičkih treninga. Također, cilj predmeta je steći potrebna teorijska i praktična znanja o strukturalnim i biomehaničkim karakteristikama sporta te antropološkim obilježjima, metodičkim osnovama učenja gimnastičkih elemenata i sastava (gimnastičkih vježbi) osnovnih natjecateljskih programa (C i B kategorija) kao i o zakonitostima programiranja i kontrole procesa treninga bitnim za uspješnost sportaša – gimnastičara.		



ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Specifične kompetencije - U okviru Izbornog modula iz Sportske gimnastike studenti će steći praktična i teorijska znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim karakteristikama, metodičkim postupcima za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti i učenje tehničko-taktičkih znanja iz sportske gimnastike što će im omogućiti uspješan rad sa selektiranim skupinama gimnastičara. Osim toga, studenti će svladati osnove planiranja i programiranja treninga gimnastičarki različite dobi i kvalitete (C i B natjecateljski program) i naučiti osnovne metode za kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća. - Izborni modul iz Sportske gimnastike će omogućiti studentima stjecanje znanstvenih osnova za provedbu istraživanja na području sportske gimnastike što će im olakšati programiranje, praćenje i vrednovanje stanja treniranosti gimnastičara. - Kolegiji iz Izbornog modula - Sportska gimnastika treba studenticama omogućiti kompetencije za: - snalaženje i provođenje trenažnog procesa u sportskoj gimnastici s različitim dobnim skupinama i kategorijama; - organiziranje i realizaciju trenažnog procesa kod različitih dobnih skupina i kategorija gimnastičara; - izbor i primjenu sadržaja sportske gimnastike, njezinih metoda i postupaka učenja u trenažnom procesu gimnastičara. Opće kompetencije Primjena navedenih znanja u širim područjima društvene i sportske djelatnosti i u osobnom razvoju.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će se osposobiti za: - provođenje programa treninga sportske gimnastike s različitim dobnim skupinama i kategorijama gimnastičara; - provođenje znanstvenih istraživanja u sportskoj gimnastici; - realizaciju gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u trenažnom procesu drugih sportova; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u različitim programima vježbanja za osobe starije životne dobi; - dijagnosticiranje stanja gimnastičara obzirom na različite dobne skupine i kategorije gimnastičara; - planiranje i programiranje trenažnog procesa za različite dobne skupine i kategorije gimnastičara; organizaciju gimnastičkih natjecanja.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Prijenos općih znanja o teorijama učenja na područje tehničke pripreme u sportskoj gimnastici. Osnovne karakteristike trenažnog procesa u sportskoj gimnastici. (2P) 2. Različitosti trenažnog procesa za različite dobne kategorije gimnastičarki i gimnastičara. Specifične metode poučavanja i vježbanja mlađih dobnih kategorija. Različitosti trenažnog procesa za različite vrste gimnastičkih programa. (2P) 3. Metodika poučavanja i treninga elementarne tehnike osnovnog „C“ i „B“ – natjecateljskog programa u kategorijama: djevojčice/dječaci, kadeti/kinje, juniori/ke i seniori/ke. (2P) 4. Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike. (1P) Seminari 1. Klasifikacija i izbor sadržaja trenažnog rada: metodika učenja gimnastičkih elemenata i vježbi, metodika razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (2S) 2. Izbor elemenata tehnike za različite dobne kategorije „C“ i „B“ – natjecateljskog programa). Karakteristike progresivnog i profiliranog pristupa odabiru elemenata. (2S) 3. Metodičko oblikovanje treninga: organizacijski oblici, metodičke forme i distribucija sadržaja (2S) 4. Usklađenost metoda i antropološkog profila gimnastičara (1S)



	Vježbe 1. Specifičnosti primjene različitih metoda poučavanja elemenata tehnike: analitička, sintetička, situacijska i kombinirana metoda (2V) 2. Metode učenja i usavršavanja elemenata tehnike na različitim disciplinama gimnastičkog višerboja (2V) 3. Registracija grešaka u tehnici izvođenja i izbor metoda za njihovo uklanjanje (2V) 4. Metodika pripreme natjecateljskih vježbi (2V) 5. Metode razvoja i održavanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti za različite dobne kategorije gimnastičarki i gimnastičara („C“ i „B“ – natjecateljskog programa) (2V) 6. Bazične i specifična priprema gimnastičarki i gimnastičara (2V) 7. Specifični metodički postupci za razvoj funkcionalno-motoričkih sposobnosti u sportskoj gimnastici: trening snage, fleksibilnosti, brzine, izdržljivosti, preciznosti, ravnoteže i koordinacije (2V) 8. Zakonitosti fizičke pripreme mlađih dobnih kategorija u pojedinim fazama njihova sportskog razvoja (1V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	22%	1	kolokvij	22%	1
	pismeni ispit	22%	1	praktičan rad	12%	0.5
	usmeni ispit	22%	1	ukupno	4.5 ECTS	
obvezna literatura	1.Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj-Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. <i>Odgojne znanosti</i> , 1(15): 159-180. 2.Živčić, K. (2007). <i>Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici</i> . Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3.Živčić, K., Krističević, T. (2008). Specifične pripremne vježbi u akrobatici. <i>Kondicijski trening</i> . 6, 1: 22-29.					
dopunska literatura	1. Živčić, K., Furjan-Mandić, G., Horvatin-Fučkar, M. (2007). The Kinematic Model of the Bounce – off Phase in some Acrobatic Elements with Forward Body Rotation. <i>Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport</i> , University of Niš, 1 (5): 9-18 2. Živčić Marković, K., Omrčen, D. (2009). The analysis of the influence of teaching methods on the acquisition of the landing phase in forward handspring. <i>Science of gymnastics journal</i> . 1(1): 21-30. 3. Omrčen, D., Živčić Marković, K. (2009). The discourse of the epistemic community of artistic gymnastics: The analysis of articles' titles. <i>Science of gymnastics journal</i> . 1(1): 41-53. 4. <i>Science of gymnastics journal</i> . Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani. 1(1), 1,2,3 (2). 5. Prassas, S. <i>Vaulting Mechanics</i> . http://www.coachesinfo.com/ (preuzeto, 01.06.2011.).					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



TENIS – Antropološka analiza u tenisu (123775)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Petar Barbaros	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru putem e maila	
e-mail		petar.barbaros.tudor@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658643	
nastavnik		doc. dr. sc. Dario Novak	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		dario.novak@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658727	
asistent		Zlatan Bilić, mag.cin	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		zlatan.bilic@kif.unizg.hr	
telefon		385136583757	
vanjski suradnik		prof. dr. sc. Boris Neljak	
e-mail		boris.neljak@kif.hr	
vanjska suradnica		Anja Benjak, mag.cin	
e-mail		benjakica@yahoo.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Sportovi s reketom s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica (S) terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	- Upoznavanje studenata s primarnim i specifičnim modelnim antropološkim karakteristikama vrhunskih tenisača i tenisačica različite dobi. - Postizanje visoke razine teorijskog i praktičnog znanja te ostalih bitnih kompetencija za provođenje antropološke analize u tenisu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stjecanje visoke razine osnovnih i specifičnih teorijskih znanja iz antropološke analize tenisa sa svrhom njihove primjene u praksi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - temeljna znanja o modelnim antropološkim karakteristikama vrhunskih tenisača i tenisačica različite dobi, - temeljna znanja o analizi specifičnih kretnih struktura u tenisu, - specifična znanja o utjecaju na motorički i funkcionalni razvoj tenisača i tenisačica, - napredna znanja iz antropološke analize psiholoških i socioloških aspekata u teniskoj igri. Navedeno ih osposobljava za:		



	- potpuno razumijevanje bitnih modelnih karakteristika uspješnog natjecatelja, - pravovremeno prepoznavanje i uklanjanje loših kretnih struktura u teniskoj igri, - stručnu teorijsku i praktičnu antropološku analizu motoričkog i funkcionalnog statusa tenisača i tenisačica različite dobi, - stručnu teorijsku i praktičnu antropološku analizu psiholoških i socioloških aspekata teniske igre.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Primarne i specifične antropološke karakteristike i njihov značaj za efikasnost u teniskoj igri (1P) 2. Jednadžbe specifikacije uspjeha u tenisu i modelne antropološke karakteristike vrhunskih tenisača (1P) 3. Izbor potencijalnih vrhunskih tenisača (1P) 4. Razlike između antropoloških karakteristika tenisača i tenisačica različitih dobnih kategorija (1P) 5. Anatomska analiza tenisa: uključenost mišića, mišićnih skupina i zglobova tijekom teniske igre. Tipovi mišićnog naprezanja. Biomehanika i elektromiografski parametri specifičnih pokreta u teniskoj igri (1P) 6. Funkcionalna analiza tenisa: analiza energetske procesa, funkcionalna osnova tijekom natjecateljske aktivnosti (1P) 7. Analiza opterećenja i opsega pojedinih situacijskih parametara (1P) 8. Motorički razvoj tenisača: motoričke sposobnosti tenisača i tenisačica različitih dobnih kategorija (snaga, brzina, koordinacija, preciznost, agilnost, ravnoteža, fleksibilnost) (1P) 9. Psihološka priprema: kognitivne sposobnosti tenisača i tenisačica različitih dobnih kategorija. Konativne karakteristike tenisača i tenisačica različitih dobnih kategorija. (1P) 10. Sociološki aspekti teniske igre: mikrosociološka struktura ekipe. Timski rad u rukovođenju procesa treninga i natjecanja (1P) 11. Postizanje optimalnih odnosa s igračima, trenerima i upravom kluba (1P) 12. Trener: znanje, sposobnosti i osobine, uloga u procesu treninga i natjecanja (1P) 13. Liječnik, psiholog, sociolog i fizioterapeut: uloga i sadržaj rada (2P) 14. Režim života: odnos treninga i odmora, prehrana, specifičnosti režima života na turnirima, zadovoljenje ostalih bioloških potreba (1P) Seminari 1. Modeli različitih jednadžba specifikacija uspjeha u tenisu i njihova praktična upotreba (1S) 2. Načini selekcije perspektivnih tenisača (kadeta) starosne dobi do 12 i 14 godina (1S) 3. Načini selekcije perspektivnih tenisača (juniora) starosne dobi do 16 i 18 godina (1S) 4. Načini selekcije perspektivnih tenisača i tenisačica seniorske dobi (1S) 5. Analiza motoričkih sposobnosti tenisača i tenisačica starosne dobi 12 i 14 godina (1S) 6. Analiza motoričkih sposobnosti tenisača i tenisačica starosne dobi 16 i 18 godina (1S) 7. Analiza motoričkih sposobnosti tenisača i tenisačica seniorske dobi (1S) 8. Analiza funkcionalnog opterećenja tenisača i tenisačica starosne dobi 12 i 14 godina (1S) 9. Analiza funkcionalnog opterećenja tenisača i tenisačica starosne dobi 16 i 18 godina (1S) 10. Analiza funkcionalnog opterećenja tenisača i tenisačica seniorske dobi (1S) 11. Psihološka priprema tenisača i tenisačica do 12 i 14 godina (1S) 12. Psihološka priprema tenisača i tenisačica do 16 i 18 godina (2S) 13. Psihološka priprema tenisača i tenisačica seniorske dobi (2S)



obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	kolokvij	20%	0.5
	pismeni ispit	30%	0.75	usmeni ispit	30%	0.75
	ukupno				2.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Crespo, M., Miley, D. (2009). Priručnik za teniske trenere. Zagreb: Hrvatski teniski savez. 2. Barbaros Tudor, P. (2008). Fiziološko opterećenje tenisača pri susretima na različitim podlogama (Doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (Mentor: prof. dr. sc. Branka Matković). 3. Novak, D., Barbaros-Tudor, P., Matković, B. (2006). Relacije funkcionalnih sposobnosti i natjecateljske uspješnosti tenisača uzrasta 12 do 14 godina. Hrvatski športsko medicinski vjesnik, 21 (1): 26-31.					
dopunska literatura	1. Brody, H. (1987). Tennis Science for Tennis Players, Philadelphia: University of Pennsylvania Press. 2. Barbaros Tudor, P., Matković, A. (2008). Morphological differences between dominant and non-dominant body sides in croatian tennis players. In: Milanović, D., Prot, F. (Eds.), Proceedings Book of 5th International Scientific Conference on Kinesiology „Kinesiology research trends and applications“, Zagreb: Kineziološki fakultet, 149-151. 3. Burcar, Ž., Neljak, B., Zmajić, H. (2002). Interpersonalna komunikacija u funkciji motivacije tenisača. Dopunski sadržaji sportske pripreme. Milanović, D. (ur.) Zagreb: Kineziološki Fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 264-268. 4. Crespo, M., Granito, G., Miley, D. (2002). Razvoj mladih tenisača. London: ITF Ltd.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



TENIS – Metodika treninga u tenisu I (123778)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Petar Barbaros	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru putem e maila	
e-mail		petar.barbaros.tudor@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658643	
asistent		Zlatan Bilić, mag.cin	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		zlatan.bilic@kif.unizg.hr	
telefon		385136583757	
vanjski suradnik		Prof. dr. sc. Boris Neljak	
e-mail		boris.neljak@kif.hr	
vanjska suradnica		Anja Benjak, mag.cin	
e-mail		benjakica@yahoo.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Sportovi s reketom s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) teniski teren		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	Potpuno metodičko osposobljavanje studenata za provođenje osnovne i napredne teniske poduke u teniskim igraonicama, školama tenisa te osnovnim i srednjim školama (u sklopu izvannastavnog programa „Tenis u škole“).		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti stječu visoku razinu osnovnih i specifičnih teorijskih znanja iz Metodike treninga u tenisu sa svrhom njihove adekvatne primjene u praksi kroz poduku i trening tenisača i tenisačica različite dobi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - temeljna i specifična znanja o metodičkom oblikovanju treninga, - napredna znanja o metodici kondicijske pripreme u tenisu, - specifična znanja o metodici treninga svih elemenata teniske tehnike, - osnovna i specifična znanja o metodici taktičke pripreme u tenisu. Navedeno ih osposobljava za: - metodičko oblikovanje treninga u praksi (kroz klubove te regionalne i nacionalne programe teniskih saveza), - stručnu teorijsku i praktičnu metodičku analizu svih elemenata teniske tehnike, - stručno i praktično unaprjeđivanje osnovnih i specifičnih elemenata teniske tehnike, - unaprjeđivanje osnovnih i specifičnih elemenata teniske taktike kod tenisača i tenisačica različite dobi.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja i seminari		



prema satnici nastave	1. Metodičko oblikovanje teniskog i kondicijskog treninga: sredstva, metode, opterećenja, trenažna pomagala, organizacijski oblici treninga u tenisu (1P+1S)					
	2. Osnovna i specifična metodika rada u teniskim igraonicama te unutar programa „Tenis u škole“ (4P+4S)					
	3. Metodika kondicijske pripreme: struktura i relacije bazičnih i specifičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti. Metodičko oblikovanje treninga za razvoj i održavanje bazičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti (program bazičnog kondicijskog treninga) (1P+1S)					
	4. Metodičko oblikovanje treninga za razvoj i održavanje specifičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti (program specijaliziranog kondicijskog treninga za tenisače i tenisačice) (1P+1S)					
	5. Izbor i primjena kompleksa trenažnih operatora za razvoj i održavanje bazičnih i specifičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti (1P+1S)					
	6. Distribucija trenažnog procesa (teniskih treninga) u razvoju tenisača i tenisačica (1P+1S)					
	7. Vrste trenažnih programa – priprema (1P+1S)					
	8. Metodika tehničke pripreme: struktura i relacije pojedinih elemenata teniske tehnike (1P+1S)					
	9. Izbor i primjena kompleksa trenažnih operatora za učenje elemenata teniske tehnike (1P+S)					
	10. Metodika taktičke pripreme: struktura i relacije pojedinih elemenata taktike (1P+1TPP)					
	11. Metodika taktike teniske igre, taktički plan, taktičke varijante (1P+1S)					
	12. Kriteriji za izbor taktike i taktičkih varijanti (1P+1S)					
	Vježbe					
1. Metodički postupci i vježbe za poučavanje oblikovanja teniskog i kondicijskog treninga (2V)						
2. Metodički postupci i vježbe za poučavanje osnova i specifičnosti rada u teniskim igraonicama te unutar programa „Tenis u škole“ (6V)						
3. Metodički postupci i vježbe za poučavanje struktura i relacija bazičnih i specifičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti (2V)						
4. Metodički postupci i vježbe za poučavanje oblikovanja treninga za razvoj i održavanje specifičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti (2V)						
5. Metodički postupci i vježbe za poučavanje izbora i primjene kompleksa trenažnih operatora za razvoj i održavanje bazičnih i specifičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti (2V)						
6. Metodički postupci i vježbe za poučavanje elemenata teniske tehnike (6V)						
7. Metodički postupci i vježbe za poučavanje elemenata teniske taktike (4V)						
8. Metodički postupci i vježbe za poučavanje taktike teniske igre, taktičkog plana, taktičkih varijanti (4V)						
9. Metodički postupci i vježbe za poučavanje kriterija za izbor taktike i taktičkih varijanti (2V)						
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	22%	1	kolokvij	22%	1
	pismeni ispit	22%	1	praktičan rad	12%	0.5
	usmeni ispit	22%	1	ukupno	4.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Neljak, B., Dugandžić, M., Barbaros Tudor, P. (2010). Motoričko kondicijski razvoj mladih tenisača na teniskom terenu. Zbornik radova 8. godišnje godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“. Zagreb, 165-168.					



	2. Dugandžić, M., Neljak, B., Barbaros Tudor, P., Pavlović, G. (2010). Plan i program škole tenisa za učenike od 7 do 10 godina. Hrvatski teniski savez i Zbor teniskih trenera Hrvatske (program tenisa kao izvanškolske aktivnosti, verificirano od strane MZOS-a). 3. Burcar, Ž. (1999). Uvod u metodiku poduke i treninga tenisa. Zagreb: Bur–Car.
dopunska literatura	6. Hoskins, T. (2003). The tennis drill book. USA: Human kinetics. 7. Barbaros Tudor, P., Matković B. R. (2003). Tenis igraonice kao najsuvremeniji sustav poduke djece predškolske dobi. 12. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Zbornik radova. Rovinj. 191-194.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 5. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE

KOORDINATORICA 5. GODINE

doc. dr.sc. TIHANA NEMČIĆ BOJIĆ	
kancelarija	70
konzultacije	prema dogovoru mailom
e-mail	tihana.nemcic.bojic@kif.unizg.hr
telefon	+385136583670

IX. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
260837	Kineziološka metodika u srednjem školstvu i visokom obrazovanju	doc. dr. sc. Dario Novak	30	15	30	8.0
31088	Kineziološka sociologija	izv.prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci	45	30		5.0
31077	Metodologija kinezioloških istraživanja	prof. dr. sc. Goran Sporiš	30	30		5.0
UKUPNO			105	75	30	18

IZBORNI PREDMETI IX. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
260829	Baseball i Softball	prof. dr. sc. Maja Horvatin	6	12	12	2.0
31120	Filozofija sporta	izv. prof. dr. sc. S. Bartoluci	20	10		2.0
31122	Gerontokineziologija	prof. dr. sc. Mario Kasović	15	15		2.0
258139	Jedrenje na dasci	prof. dr. sc. Nikola Prlenda	6	12	12	2.0
124068	Jedrenje u malim klasama	prof. dr. sc. Nikola Prlenda	6	12	12	2.0
124068	Kardiopulmonalna reanimacija za kineziologe	prof. dr. sc. Zdravko Babić	15		15	2.0
260823	Kineziologija rada	izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	15	15		2.0
31129	Napredni engleski jezik u kineziologiji	izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen	10		20	2.0
124075	Notacijska analiza	prof. dr. sc. Goran Sporiš	20	10		2.0
31133	Prehrana sportaša	prof. dr. sc. Zvonimir Štalić	15	15		2.0
31134	Prevenција ozljeda sportaša	prof. dr. sc. Saša Janković	15	15		2.0
31224	Sport osoba s invaliditetom	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	6	12	12	2.0
studenti u ovom semestru upisuju 3 izborna predmeta			6 ECTS			



PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA IX. SEMESTRA

Šifra predmeta	PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123955	Metodika treninga u atletici II	prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	15	15	30	7.0
123959	Metodika treninga u jedrenju II	prof. dr. sc. Nikola Prlenda	15	15	30	7.0
124031	Odabrana poglavlja fizikalne medicine i rehabilitacije	doc. dr. sc. Frane Grubišić	15		15	3.0
124029	Prilagođene tjelesne aktivnosti	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	15	15		4.0
124016	Metodika kondicijske pripreme II	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	15	15	30	7.0
124027	Menadžment sporta u turizmu	izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić	30	15		4.5
124016	Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme II	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	15			2.5
23967	Metodika treninga u nogometu II	izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić	15	15	30	7.0
123971	Metodika treninga u plivanju II	izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg	15	15	30	7.0
124006	Metodika treninga u skijanju II	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15	15	30	7.0
124022	Metodika treninga fitnesa II	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk		30	30	7.0
124010	Metodika treninga u tenisu II	prof. dr. sc. Petar Barbaros	15	30	15	7.0
123974	Metodika treninga u rukometu II	doc. dr. sc. Igor Gruić	15	15	30	7.0
124008	Metodika treninga u sportskoj gimnastici II	prof. dr. sc. Kamenka Živčić	15	15	30	7.0

Ispitni rokovi

Ispitni rokovi uneseni su i objavljeni u Studomatu te su dostupni studentima nakon što se ulogiraju s AAI identitetom u sustav studomata. Također, ispitni rokovi dostupni su i kroz fakultetske mrežne stranice također nakon logiranja AAI identitetom. Na dijelu mrežne stranice koji se odnosi na pojedini predmet prikazan je popis ispitnih rokova.



KINEZIOLOŠKA METODIKA U SREDNJEM ŠKOLSTVU I VISOKOM OBRAZOVANJU (260837)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Dario Novak	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		dario.novak@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658727	
nastavnik		Krešimir Hrg, pred.	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		kresimir.hrg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
vanjski suradnik		Davorin Babić, v. pred.	
e-mail		davorin.babic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Tomislav Kramarić	
e-mail		tomkrama@gmail.com	
vanjski suradnik		Marko Čule	
e-mail		mcule@efzg.hr	
vanjska suradnica		Maja Flego Ostović	
e-mail		mfostovic@gmail.com	
vanjska suradnica		Petra Gumbarević	
e-mail		petra.gumbarevic@gmail.com	
vanjska suradnica		Nikolina Anić, prof.	
e-mail		nikolina.anic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	odslušani kolegiji: Opća kineziološka metodika, Kineziološka metodika u osnovnom školstvu, Kineziološka metodika u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju, Didaktika, Pedagogija, Psihologija sporta i tjelesnog vježbanja	bodovna vrijednost	8.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + 1/3 velike dvorane		
način izvođenja nastave	75 sati = 30P + 15S + 30V + mješovito e-učenje + samostalni zadaci + mentorski rad	broj studenata na predmetu	170-175
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za provedbu svih oblika odgojno-obrazovnog rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi srednjeg školstva. Osposobiti studente za kvalitetnu izradu izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u srednjem školstvu. Osposobiti studente za kvalitetnu provedbu sata tjelesne i zdravstvene kulture u srednjem školstvu. Upoznati studente s primjenom		



	tipičnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja u svim oblicima odgojno-obrazovnog rada u visokom obrazovanju.
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti stečena znanja u nastavi, izvannastavnim i izvanškolskim organizacijskim oblicima rada u srednjem školstvu. Poznavanje plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za različite vrste srednjih škola. Razumjeti stečena znanja u odgojno-obrazovnom radu u visokom obrazovanju. Primijeniti stečena znanja u redovitoj nastavi visokog obrazovanja.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - poznavati antropološka obilježja adolescenata, postadolescenata i odraslih - upoznati ustrojstvo srednjeg školstva - izraditi izvedbeni nastavni plan i program rada tjelesne i zdravstvene kulture za trogodišnje i četverogodišnje obrazovanje u srednjem školstvu - kvalitetno provesti sat tjelesne i zdravstvene kulture u redovitoj nastavi srednjeg školstva - primijeniti posebnosti rada na satima tjelesne i zdravstvene kulture u srednjem školstvu - poznavati inovativne pedagoške pristupe - poznavati pedagošku stručnu dokumentaciju - primijeniti stečena znanja u izbornim programima, - razumjeti ustrojstvo visokog školstva, - razumjeti posebnosti planiranja i programiranja u visokom obrazovanju, - poznavati fakultativne programe.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	PREDAVANJA (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA MLADEŽI (e-učenje) Adolescencija 2. USTROJSTVO SREDNJEG ŠKOLSTVA (e-učenje) Srednje školstvo 3. PROPISANI NASTAVNI PLANOVI I PROGRAMI U TJELESNOM I ZDRAVSTVENOM PODRUČJU (e-učenje) Kurikulum nastavnog predmeta tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole 4. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE NASTAVNOG PROCESA (e-učenje) Pristupi izvedbenom planiranju i programiranju u srednjem školstvu 5. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U SREDNJEM ŠKOLSTVU (e-učenje) Posebnosti izvedbenog planiranja i programiranja redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjem školstvu 6. VREDNOVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNOG RADA (e-učenje) Praćenje, provjeravanje, ocjenjivanje 7. POSEBNI PEDAGOŠKI PRISTUPI Društveni kapital 8. POSEBNI PEDAGOŠKI PRISTUPI Metoda obrnute učionice 9. POSEBNI PEDAGOŠKI PRISTUPI Personalizirano učenje 10. PRIPREMANJE NASTAVNOG PROCESA Stručna dokumentacija, Ustanove i zakonodavstvo u sustavu tjelesnog i zdravstvenog područja, Razredništvo, Konfliktna situacija na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, Profesionalna obilježja nastavnika, Povijest nastave tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj (e-učenje) 11. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA STUDENATA Razvojno razlikovanje studenata; Postadolescencija; Odraslost; Pregled istraživanja na studentskoj populaciji



	12. TJELESNO I ZDRAVSTVENO ODGOJNO-OBRAZOVNO PODRUČJE Vrste odgojno-obrazovnog rada u tjelesnom i zdravstvenom području (Nastavni programi, Izborni programi, Fakultativni programi) 13. NASTAVNI PLAN I PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U VISOKOM OBRAZOVANJU Nastavni planovi i programi tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju; Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju (Nastavni programi); Ishodi i kompetencije; Praćenje i vrednovanje nastave 14. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE NASTAVNOG PROCESA Posebности planiranja i programiranja u visokom obrazovanju; Posebности organizacije rada u visokom obrazovanju; Model izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju; Opis poslova i aktivnosti nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture na Sveučilištu u Zagrebu 15. IZVANNASTAVNE SPORTSKE AKTIVNOSTI I STUDENTSKI SPORT Studentski sport; Hrvatski sveučilišni športski savez (HSŠS); Međunarodne sveučilišne sportske organizacije (EUSA – FISU, ENAS) VJEŽBE 1. Provedba uzornih i javnih sati tjelesne i zdravstvene kulture u srednjem školstvu i visokom obrazovanju. Kada se vježbe provode u školi ili na fakultetima, pohađaju se u skupinama do deset (10) studenata sukladno članku 44. Državnog pedagoškog standarda (NN br. 63/2008). SEMINARI (nastavne teme izvode se dva nastavna sata, osim posljednje teme koja se provodi 5 nastavnih sati): Izrada izvedbenog kurikulumu tjelesne i zdravstvene kulture u gimnazijama: 1. Završna faza (Planiranje) - Postavke kurikulumu, Cilj i ishodi kurikulumu 2. Završna faza (Planiranje) - Izbor programskih sadržaja (tema) 3. Završna faza (Planiranje) - Izbor programskih sadržaja (aktivnosti) 4. Završna faza (Paniranje) - Vrednovanje programskih sadržaja 5. Završna faza (Programiranje) - Raspodjela programskih sadržaja, Određivanje sati provjeravanja, Određivanje sati zaključivanja ocjena 6. Izrada cjelovitog izvedbenog kurikulumu tjelesne i zdravstvene kulture u trogodišnjim strukovnim školama na osnovi 35 nastavnih sati i/ili četverogodišnjim strukovnim školama na osnovi 70 nastavnih sati					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12%	1	kolokvij	12%	1
	pismeni ispit	12%	1	seminarski rad	25%	2
	usmeni ispit	39%	3	ukupno	8 ECTS	
obvezna literatura	1. Neljak, B. (2013.). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Priručnik, Gopal d.o.o., Zagreb., ISBN 978-953-6730-98-8 2. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture (3. izdanje). Zagreb. Školska knjiga. 3. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije. MZO. ISBN: 978-953-8103-74-2 4. Neljak, B., Novak, D., Sporiš, G., Višković, S. (2011). Metodologija vrednovanja kinantropoloških obilježja učenika u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi – CROFIT NORME. (Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – interni nastavni recenzirani materijal). Zagreb: Kineziološki fakultet					



	5. Caput-Jogunica, R. (2022). Kineziološka metodika u visokom obrazovanju: priručnik za studente Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb: Kineziološki fakultet. ISBN 978-953-317-072-5 6. Neljak, B., Caput-Jogunica, R. (2011). Kineziološka metodika u visokom obrazovanju. Skripta za studente X. semestra. (Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – interni nastavni recenzirani materijal). Zagreb: Kineziološki fakultet.
dopunska literatura	SREDNJE ŠKOLSTVO 1. Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije (2019). Dostupno na poveznici: https://skolazazivot.hr/wpcontent/uploads/2020/06/TZK_kurikulum.pdf 2. Prijedlog metodičkog priručnika za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura za 1. razred SŠ (2019). Dostupno na poveznici: https://skolazazivot.hr/obrazovni-sadrzaji/metodickiprirucnici/metodicki-prirucnici-za-srednju-skolu/ 3. Vlada Republike Hrvatske (2014). Strategija obrazovanja, znanosti i tehnologije. Dostupno na poveznici: http://www.kvalifikacije.hr/sites/default/files/news/2018-01/Nactrprijedloga-strategije-obrazovanja-znanosti-i-tehnologije.pdf 4. Metodološki priručnici za izradu kurikularnih dokumenata (2016). Dostupno na poveznici: http://www.kurikulum.hr/11-1-2016-metodoloski-prirucnici-za-izradu-kurikularnihdokumenata/ 5. Neljak, B., Novak, D., Bajan, D. (2007). Zadovoljstvo učenika srednjih škola nastavom tjelesne i zdravstvene kulture. Zbornik: Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije i kineziterapije, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 327-334. VISOKO OBRAZOVANJE 1. Alić, J. (2014) Povezanost tjelesne aktivnosti studentica, samoprocjene zdravlja i zadovoljstva tjelesnim izgledom. Doktorski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet. 2. Babić J. (2020) Psihološki čimbenici tjelesne aktivnosti studenata Sveučilišta u Zagrebu. Doktorski rad. Zagreb. Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet. 3. Caput –Jogunica, R., Čurković, S., Alić, V. (2017) Weight control behaviors among Croatian university students .Ed: Milanović, D., Sporiš, G. Šalaj, S., Škegro, D. Proceeding book of 8th International Scientific Conference on Kinesiology- 20th Anniversary, Faculty of Kinesiology, Croatia, Opatija, 10-14.05. 2017. 4. Caput-Jogunica, R., Čurković, S. (2021) Exploring students' previous experiences and expectations about physical education at the University. 9th International Scientific Conference on Kinesiology, Croatia, Opatija 15-19. 09. 2021. str. 356-361. 5. Cvenić, J. (2016) Promjene zdravstvenog fitnesa studentica Sveučilišta u Osijeku pod utjecajem eksperimentalnog programa teorijske nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Doktorski rad. Zagreb. Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet. 6. Caput-Jogunica, R., Čurković, S. (2020) For Academic Community Free from Tobacco Smoking. Sociology study, 10(5) 193-199. ISSN:2159-5534, doi:10.17265/2159-5526. 7. De Privitellio, S. (2021) Kineziološka aktivnost i samoprocjena kvalitete života studenata prema području znanosti. Doktorski rad. Zagreb. Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet. 8. Mašina, T. (2019) Povezanost antropometrijskih osobina, motoričkih sposobnosti, zdravih životnih navika i samopoštovanja studenata medicine. Doktorski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu Medicinski fakultet.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



nastavnici za realizaciju vježbi	1. Antonio Perić, prof. III. Gimnazija, Kušlanova 52, Zagreb 2. Martina Rastovski, prof. XIII. Gimnazija ,Avenija Većeslava Holjevca 17, Zagreb 3. Tomislav Kramarić, prof. XIII. Gimnazija ,Avenija Većeslava Holjevca 17, Zagreb 4. Meri Matušan, prof. Prva gimnazija, Avenija Dubrovnik 36, Zagreb 5. Mislav Papec, prof. Škola za grafiku, dizajn i medijsku produkciju Getaldićeva 2, Zagreb 6. Goran Orešković, prof. Gimnazija Lucijana Vranjanina, Trg hrvatskih pavlina 1, Zagreb 7. Luka Kumbrija, prof. III. Gimnazija Kušlanova 52, Zagreb 8. Orest Žunković, prof. Geodetska Škola ,Avenija V. Holjevca 17, Zagreb 9. Sanja Kantar, prof. Geodetska Škola ,Avenija V. Holjevca 17, Zagreb 10. Marinko Cvitanović, prof. Graditeljska tehnička škola, Avenija V. Holjevca 17, Zagreb 11. Goran Berić, prof. XI. gimnazija,Savska cesta 77, Zagreb 12. Maja Krčelić, prof. XI. gimnazija, Savska cesta 77, Zagreb 13. Damir Kršić, prof. Prva gimnazija ,Avenija Dubrovnik 36, Zagreb 14. Suzana Loborec Petanjek, prof. Gimnazija Lucijana Vranjanina, Trg hrvatskih pavlina 1, Zagreb 15. Nikolina Anić, prof. Gimnazija Lucijana Vranjanina, Trg hrvatskih pavlina 1, Zagreb 16. Ivana Olivari, prof. OŠ Gustava Krkleca, UL. Božidara Magovca 103 17. Maja Flego Ostović, prof. OŠ Augusta Šenoe, Selska cesta 95 18. Meri Matušan,prof. Prva Gimnazija, Selska cesta 95



KINEZIOLOŠKA SOCIOLOGIJA (31088)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci	
kancelarija		141/1	
konzultacije		srijedom od 11:15-12:15 osobno ili putem MS Teamsa	
e-mail		suncica.bartoluci@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658608	
vanjski suradnik		nasl. prof. dr. sc. Benjamin Perasović	
e-mail		benjamin.perasovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		nasl. doc. dr. sc. Andrej Ivan Nuredinović	
e-mail		andrej.ivan.nuredinovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		nasl. doc. dr. sc. Marko Marelić	
e-mail		marko.marelic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		dr. sc. Dino Vukušić, nasl. doc. art.	
e-mail		dino.vukusic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30S + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu	160 - 165
ciljevi predmeta	Usvajanje znanja o društvu, sportu kao društvenom fenomenu i odnosu sociologije i kineziologije. Razumijevanje društva, društvenih procesa i institucija iz različitih paradigmatičkih perspektiva uz razvijanje vlastitog kritičkog mišljenja i razlikovanja znanstvenog od drugih diskursa svakodnevnog života.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kineziološka sociologija omogućuje studentima usvajanje znanja o sportu kao o jednoj od temeljnih društvenih institucija kojom se razvija kritički pogled kako na sport tako i na društvo u cjelini. Isto tako, analizirajući što se nalazi "iza" i "izvan" rezultata, statistike i pojedinog sporta, stječe se uvid u dublje značenje sporta kao dijela društva i kulture u kojoj živimo. Razumijevanje društvenih odnosa i procesa koji utječu na tjelesni odgoj, sport i sportsku rekreaciju te njihov utjecaj na razvoj pojedinca i obrnuto ključan je ishod učenja navedenog programa.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja Kineziološke sociologije, polazeći od jasno utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta, studenti će moći definirati i analizirati: sport kao društveni i znanstveni fenomen; društvenu ulogu sporta, tjelesnog vježbanja te sportske rekreacije u hrvatskom, ali i širem kontekstu; teorijske doprinose istraživanju sporta kao društvenog fenomena; socijalizacijske uloge sporta, tjelesnog vježbanja i zdravlja te ulogu primarnih (obitelj) i sekundarnih (škola, grupa vršnjaka, sportski klub, religija, mediji) društvenih institucija na sam proces socijalizacije u sport i tjelesno vježbanje; socijalnu stratifikaciju (ekonomsku, rodnu, tjelesnu) kao temeljno određenje sporta; devijaciju i probleme koji su vezani za suvremeni sport (nasilje, navijački izgredi, doping); sport kao sredstvo političkih elita; sport, životni stil i subkulturni identitet; sport u svijetu medija. U okviru ovog nastavnog predmeta će studenti, budući nastavnici i treneri steći neophodna znanja za uspješan rad u klupskom i školskom sportu kao i u sportu osoba s invaliditetom.		



sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se izvodi se 2 nastavna sata): 1. Sociologija kao opća znanost o društvu 2. Sport kao društveni i znanstveni fenomen 3. Teorijske perspektive u sociologiji sporta (funkcionalističke, konfliktne, interakcionističke) 4. Sociologija sporta u Hrvatskoj i svijetu 5. Metode istraživanja u sociologiji sporta 6. Društveni razvoj sporta – od igre do suvremenog sporta 7. Socijalizacija i sport: obitelj kao agens socijalizacije 8. Sustav obrazovanja kao agens socijalizacije 9. Obrazovanje i sport 10. Religija (svjetske religije, novi religiozni pokreti, sekte) 11. Religija i sport 12. Socijalna stratifikacija i sport 13. Ekonomska stratifikacija - sport kao <i>big-business</i> 14. Rodna stratifikacija i sport. Feminizam. 15. Devijantnost i sport 16. Nasilje u sportu 17. Politika i sport 18. Nacionalni identitet i sport 19. Sociološke teorije navijačkog ponašanja 20. Sociologija i nogometni huliganizam 21. Sport i mediji 22. Budućnost sporta. Globalizacija i sport. Seminari (svaka tema se izvodi 2 nastavna sata): 1. Društveni razvoj sporta – od igre do suvremenog sporta. Čovjek kao <i>homo ludens</i>. 2. Socijalizacija i sport: obitelj kao agens socijalizacije (studije slučaja) 3. Sustav obrazovanja kao agens socijalizacije, obrazovanje i sport (studije slučaja) 4. Religija (svjetske religije, novi religiozni pokreti, crkve, sekte, denominacije, kultovi) 5. Religija i sport 6. Socijalna stratifikacija i sport: ekonomska stratifikacija - sport kao <i>big-business</i>. 7. Globalizacija i sport. „Logiranje“ sporta i sportskih zvijezda. Mekdonaldizacija sporta i društva. 8. Rodna stratifikacija i sport. Feministički pokreti, pitanje „jednakosti“ i „ravnopravnosti“. 9. Devijacija i njezine manifestacije u sportu. Nasilje kao obilježje suvremenog sporta. Doping i sport. 10. Politika i sport. Ideologije i sport. 11. Nacionalizam. Nacionalni identitet i sport. 12. Sociološke teorije navijačkog ponašanja. 13. Sociologija i nogometni huliganizam. 14. Sport, životni stil i subkulturni identitet. Ekstremni sportovi. 15. Sport i mediji					
	obveze studenata					
Prisustvovanje nastavi je obvezno (70% nužno za dobivanje potpisa). Studenti kategorizirani kao vrhunski sportaši imaju pravo na izostanke u skladu s odlukom Fakultetskog vijeća. To ih ne oslobađa svih drugih obveza u vezi kolegija.						
Uvjeti za dobivanje potpisa: redovito sudjelovanje na nastavi i ispunjavanje seminarskih obveza s kojima su studenti upoznati na početku semestra.						
pohađanje nastave		10%	0.5	kolokvij	60%	3



praćenje rada studenata	seminarski rad	30%	1.5	ukupno	5 ECTS
obvezna literatura	1. Coakley, J. J.(2020). Sports in Society: Issues and Controversies. McGraw-Hill, 13th edition. 2. Giulianotti, R. (Ed.) (2015). Routledge Handbook of the Sociology of Sport. Oxon and New York: Routledge. 3. Jarvie, G., Thornton, J. i Mackie, H. (2017). Sport, Culture and Society: An Introduction. (3rd Ed.) London: Routledge. 4. Žugić, Z. (1996). Uvod u sociologiju sporta: sport kao znanstveni i društveni fenomen. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 5. Žugić, Z. (2000). Sociologija sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.				
dopunska literatura	1. Vrcan, S. (2003). Nogomet, politika, nasilje. Zagreb: Jesenski i Turk. 2. Wenner, L. (Ur.) (2022). The Oxford Handbook of Sport and Society. Oxford University Press.				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				



METODOLOGIJA KINEZIOLOGIJSKIH ISTRAŽIVANJA

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Goran Sporiš	
kancelarija		39	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		goran.sporis@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658739	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		vlanko.vucetic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
nastavnik		doc. dr. sc. Jere Gulin	
kancelarija		117	
konzultacije		dogovor putem maila	
e-mail		jere.gulin@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		Ivan Lulić, mag.cin.	
e-mail		ivan.lulic@kif.hr	
vanjska suradnica		Emma Turk, univ. mag. cin.	
e-mail		emma.turk@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S	broj studenata na predmetu	155 - 160
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih metoda istraživanja u kineziologiji koje omogućuju praćenje faza istraživanja: izbor i pristup problemu istraživanja, pregled dosadašnjih istraživanja, odabir cilja istraživanja, oblikovanje hipoteza, prikupljanje informacija (podataka: odabir uzoraka ispitanika i određivanje manifestnih varijabli primjerenih odabranoj temi istraživanja), analiza podataka (analiza latentnog sadržaja manifestnih varijabli, korelacijski, regresijski i kanonički pristup relacijama skupova varijabli, utvrđivanje razlika između karakterističnih skupina kinezioloških subjekata, multidimenzionalno skaliranje i taksonomski pristup, utvrđivanje kvantitativnih i kvalitativnih (strukturnih) promjena), interpretacija rezultata. Pisanje izvještaja, izlaganje i objavljivanje rezultata istraživanja (pismeno, usmeno, multimedijalno). Pristupi i kriteriji pri odabiru područja, primjerene teme i odgovarajuće metodologije završnog (diplomskog/specijalističkog) rada. Razrada i realizacija prijave projekta diplomskog rada.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razina teorijskog i praktičnog poznavanja metodologije znanstvenog i stručnog rada koji osposobljava studenta za odgovaran pristup pri odabiru područja, primjerene teme i odgovarajuće metodologije za koncipiranje istraživanja u kineziologiji. Na temelju poznavanja osnovnih rezultata istraživanja o utjecaju tjelesne aktivnosti na psihosomatski sustav čovjeka prepoznati mogućnosti definiranja relevantnih parametara općeg modela kineziološkog transformacijskog procesa s mogućim promjenama antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja, kao i s odgojnim i drugim efektima kinezioloških transformacija.		



očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Poznavanje recentnih rezultata i odgovarajuće metodologije istraživanja koja omogućuje razumijevanje rezultata znanstveno-istraživačkog i stručnog rada u kineziologiji. - Poznavanje metodologije pretraživanja znanstveno-informacijskih izvora: publikacije s područja kineziologije i srodnih disciplina. - Koncipiranje manjih teorijskih ili empirijskih istraživanja kinezioloških transformacija s težištem na moguće promjene antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja kao i na odgojne i druge efekte kinezioloških transformacija. - Metode istraživanja u kineziologiji: izbor i pristup problemu istraživanja, pregled dosadašnjih istraživanja, formuliranje hipoteza, prikupljanje informacija (podataka: odabir uzoraka ispitanika i određivanje manifestnih varijabli primjerenih odabranoj temi istraživanja), analiza podataka (analiza latentnog sadržaja manifestnih varijabli, korelacijski, regresijski i kanonički pristup relacijama skupova varijabli, utvrđivanje razlika između karakterističnih skupina kinezioloških subjekata, multidimenzionalno skaliranje i taksonomski pristup, utvrđivanje kvantitativnih i kvalitativnih (strukturnih) promjena), interpretacija rezultata. - Pisanje izvještaja, izlaganje i objavljivanje rezultata istraživanja (pismeno, usmeno, multimedijalno). - Osposobljenost studenata za odgovaran pristup pri odabiru područja, primjerene teme i odgovarajuće metodologije završnog (diplomskog/specijalističkog) rada. Razrada i realizacija prijave projekta diplomskog rada.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Metodološke osnove istraživanja u kineziologiji. Metodološki principi i svrhovitost istraživanja. (P2) 2. Znanstveno utemeljenje procesa vježbanja, dijagnostičke i prognostičke operacije. Samosvojsnost, interdisciplinarnost i predmet istraživanja u kineziologiji. (P2) 3. Izobrazba, kvalifikacija i organizacijske forme znanstveno-istraživačkog i stručnog djelovanja u područjima kineziologijske znanosti. (P1) 4. Vrste istraživanja: fundamentalna, primijenjena i razvojna. Teorijska i empirijska istraživanja u kineziologiji. (P1) 5. Teme znanstveno istraživačkog rada i njihov položaj u odnosu na strukturu kineziologije te odnos kineziologije s ostalim znanostima. (P2) 6. Periodične publikacije u području kineziologije i srodnim disciplinama. (P2) 7. Metode istraživanja u kineziologiji: Struktura i faze istraživanja. Formuliranje problema, pregled dosadašnjih istraživanja. Ciljevi istraživanja. (P1) 8. Metode istraživanja u kineziologiji: Metode za generiranje hipoteza. (P1) 9. Metode istraživanja u kineziologiji: Metode za prikupljanje informacija (podataka). (P2) 10. Metode istraživanja u kineziologiji: Metode za analizu podataka. (P2) 11. Metode istraživanja u kineziologiji: Interpretacija rezultata. (P2) 12. Pisanje izvještaja, izlaganje i objavljivanje rezultata istraživanja (pismeno, usmeno, multimedijalno). (P2) 13. Sastavljanje znanstvenih i stručnih radova. Individualni i timski rad, autorstvo i patenti. (P2) 14. Postupak i kriteriji za podnošenje zahtjeva za odobrenje teme diplomskog rada. (P2) 15. Kriteriji za odabir uzoraka ispitanika i određivanje manifestnih varijabli primjerenih odabranoj temi rada. (P2) 16. Model istraživanja s analizom latentnog sadržaja manifestnih varijabli u kineziologiji i srodnim disciplinama. (P2)



17. Model istraživanja za korelacijski, regresijski i kanonički pristup relacijama skupova varijabli. (P2)
 18. Model istraživanja za utvrđivanje razlika između karakterističnih skupina kinezioloških subjekata. (P2)
 19. Model istraživanja za multidimenzionalno skaliranje i taksonomski pristup kineziološkim pojavama. (P2)
 20. Model istraživanja za utvrđivanje kvantitativnih i kvalitativnih (strukturnih) promjena. (P2)
 21. Razrada i realizacija prijave projekta diplomskog rada. (P2)
- Seminari** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata)
1. Formiranje grupa i organizacija rada te formiranje osnovne baze podataka o sudjelovanju na seminaru.
 2. Analiza osobnog postignuća na studiju (osobni podaci iz indeksa, referentni podaci godine), osobni razlozi upisa na fakultet, očekivanja i ostvarenja na Kineziološkom fakultetu (esej – slobodna forma pismenog izražavanja, pomoćna građa (Quick Study – Essays & Term Papers).
 3. Pregled periodičnih publikacija (znanstveni i stručni časopisi) s područja kineziologije i srodnih znanstvenih disciplina. Izbor objavljenog priloga koji ukazuje na područje interesa studenata u odnosu na strukturu kineziologije i predmet istraživanja. Fundamentalna i primjenjena istraživanja u kineziologijskim publikacija.
 4. Manifestne varijable i indikatori relevantni za opis kinezioloških pojava u kineziologiji i bliskim znanstvenim područjima – 4.1. BAZIČNA ANTROPOLOŠKA SVOJSTVA - 4.1.1. Morfološke karakteristike Znanstveno stručni skupovi. Umijeće izlaganja (pomoćna građa Quick Study).
 5. Manifestne varijable i indikatori relevantni za opis kinezioloških pojava u kineziologiji i bliskim znanstvenim područjima – 4.1. Bazična antropološka svojstva - 4.1.2. Motoričke sposobnosti i 4.1.3. Funkcionalne sposobnosti. Priprema pratećih sadržaja (plakat i/ili multimediji).
 6. Manifestne varijable i indikatori relevantni za opis kinezioloških pojava u kineziologiji i bliskim znanstvenim područjima – 4.1. Bazična antropološka svojstva - 4.1.4. Kognitivne sposobnosti, konativne osobine, socioekonomski status, mikrosocijalni status, stavovi, vrijednosti i interesi, motivacija. Reprezentativnost uzoraka ispitanika i uzoraka varijabli te mogućnost generalizacije rezultata.
 7. Manifestne varijable i indikatori relevantni za opis kinezioloških pojava u kineziologiji i bliskim znanstvenim područjima – 4.2. Kriterijska svojstva sudionika u kineziološkim aktivnostima - 4.2.1 Manifestne specifične situacijske dimenzije kinezioloških aktivnosti 4.2.2. Manifestne situacijske dimenzije registracija aktivnosti. Mjerljivost kinezioloških pojava.
 8. Integritet, vjerodostojnost i metrijska svojstva podataka. Manifestne varijable i indikatori relevantni za opis kinezioloških pojava.
 9. Bivarijantni pristup analize relacija između varijabli i indikatora u kineziološkim istraživanjima.
 10. Latentni sadržaj manifestnih varijabli u kineziologiji i bliskim znanstvenim područjima.
 11. Multivarijantna nadgradnja analize relacija između varijabli (opći kanonički korelacijski pristup i njegovi specijalni slučajevi) u kineziološkim istraživanjima.
 12. Taksonomski pristup (metode taksonomske/klaster analize, multidimenzionalnog skaliranja) u kineziološkim problemima.



	13. Utvrđivanje razlika tipičnih skupina između skupina ispitanika formiranih na temelju kineziološki relevantnih kriterija. 14. Metodologija za utvrđivanje efekata kinezioloških tretmana. 15. Izbor teme, formalni zahtjevi i metodologija prijavljivanja teme diplomskog rada.					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	referat	10%	0.5
	istraživanje	20%	1	pismeni ispit	20%	1
	seminarski rad	20%	1	usmeni ispi	20%	1
	ukupno				5 ECTS	
obvezna literatura	1. Čular, D., Šamija, K., Sporiš, G., (2017) <i>Kako pripremiti, napisati i objaviti znanstveni rad u kineziologiji i sportu</i> , Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet 2. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016), <i>Kineziologija</i> , Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 3. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M. i Sporiš, G. (2015), <i>Osnove kineziologije</i> , Zagreb: Sportska knjiga 4. Jukić, I., Vučetić, V., Aračić, M., Bok, D., Dizdar, D., Sporiš, G., Križanić, A., (2008) <i>Dijagnostika kondicijske pripremljenosti vojnika: osnove dijagnostičkih postupaka za praćenje i provjeravanje te kontrolu razine</i>					
dopunska literatura	1. Halmi, A. (1999). Temelji kvantitativne analize u društvenim znanostima. Zagreb: Alinea. 2. Prot, F. (1996). Metode, modeli i algoritmi za analizu kvalitativnih promjena pod utjecajem kinezioloških transformacijskih operatora. (Disertacija), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 3. Sparks, A. C. (Ed.) (1992). Research in physical education and sport - Exploring alternative visions. The Elmer Press, London, Washington D.C. 4. Supek, R. (1981). Ispitivanje javnog mnijenja. Zagreb: SNL. 5. Mraković, M. (1994). Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



IZBORNI PREDMETI IX. SEMESTRA

BASEBALL I SOFTBALL (260829)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Maja Horvatin	
kancelarija		125	
konzultacije		Srijedom od 13.00-14.00	
e-mail		maja.horvatin@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658606	
vanjski suradnik		Damir Mandić, mag.cin.	
e-mail		damir.mandic@kif.unizg.hr	
studijски program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX.– zimski	godina studija	5.
uvjeti za upis predmeta	Nema uvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V		
razina primjene e-učenja	1. razina 20%	očekivani broj studenata na predmetu	20
cilj predmeta	upoznavanje studenata s osnovnim pravilima, tehnikama i strategijama tih sportova te razvijanje njihovih motoričkih i taktičkih vještina kroz praktične treninge i igre, s ciljem osnaživanja njihove sposobnosti za vođenje treninga i instruiranje u ovim sportovima.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ishodi učenja na razini programa kojima kolegij pridonosi su: Primjenjivanje znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama kinezioloških aktivnosti u funkciji analize razine naučenih različitih motoričkih znanja; Primjena općih i specifičnih metodičkih znanja; Primjena znanja u izradi i provedbi treninga; Provođenje procesa vježbanja u univerzalnim sportskim školama s djecom predškolske i rane školske dobi; Analiziranje karakteristika sportske aktivnosti, određivanje faktora uspješnosti te planiranje, programiranje i kontrolu trenažnog procesa u izabranom sportu.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: 1.primjenjivati općih i specifičnih znanja baseball i softball igre; 2.primjenjivati osnovna motorička znanja i igre iz baseballa i softballa u nastavi tjelesne zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi kao i visokoškolskom obrazovanju; 3.provođenje izvannastavnih školskih sportskih aktivnosti formiranjem baseball i softball školskih sportskih klubova; analiza i razumjevanje statistike baseballa i softballa		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (6P) 1. Povijest, pravila i organizacija baseballa i softballa (2P) 2. Taktika baseball i softball igre (2P) 3. Statistika baseball i softball igre (2P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (12S + 12V) 1. Tehnika dodavanja i hvatanja te hvatanje udarenih loptica (po podu i po zraku) (2S+2V) 2. Tehnika udaranja (2S+2V) 3. Pitching i catching (2S+2V)		



	4. Kretanja obrambenih pozicija u polju (2S+2V) 5. Različiti sadržaji koji se mogu primjenivati u nastavi tjelesne zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi kao i visokoškolskom obrazovanju (2S+2V) Primjena različitih igara (2S+2V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i ispunjavanja nastavnih obaveza.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		0,25	usmeni ispit		0,5
	seminarski rad		0,25	praktični rad		0,5
	pismeni ispit		0,5	ukupno		2.0 ECTS
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	1.American baseball coaches association (2004). The baseball drill book. Champaign, IL, SAD: Human kinetics. 2.Mandić, D., Horvatin-Fučkar M. (2010). Osnove elemenata tehnike u baseball-u i softball-u. U Zborniku radova 19. Ljetne škole kineziologa RH (ur. V. Findak) "Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije". Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Poreč, 22.-26. lipnja 2010., 500-507. 3.Mandić, D., Horvatin-Fučkar, M. (2012). Primjena igara u Baseball-u/Softball-u. U zborniku radova (ur. V. Findak) 21. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske "Intenzifikacija procesa vježbanja u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije". Poreč, 26. – 30. lipnja 2012., 298-303. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez 4.Walter, B. (2002). The baseball handbook. Champaign, IL, SAD: Human kinetics.					
Dopunska literatura	1. Coleman, G. (2000). 52-week baseball training. Champaign, IL, SAD: Human kinetics. 2. Mandić, D. (2010). Specifične vježbe za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti u Baseball-u. (diplomski rad) Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Mandić, D., Horvatin-Fučkar, M. (2011). Razvoj agilnosti u igrača bejzbola. U Zborniku radova (ur. I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Bobić, D. Bok) 9. godišnje međunarodne konferencije – kondicijska priprema sportaša 2011. "Trening koordinacije". Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. Zagreb, 25. i 26. veljače 2011, 346–351. Kondicijska priprema sportaša 2011. (ukth.hr) 4. Mandić, D., Horvatin-Fučkar, M. (2011). Razvoj ravnoteže kod igrača bejzbola. U Zborniku radova (ur. I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Bobić, D. Bok) 9. godišnje međunarodne konferencije – kondicijska priprema sportaša 2011. "Trening koordinacije". Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. Zagreb, 25. i 26. veljače 2011, 352-356. Kondicijska priprema sportaša 2011. (ukth.hr) 5. Robson, T. (2003). The hitting edge. Champaign, IL, SAD: Human kinetics.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



FILOZOFIJA SPORTA (31120)

nositeljica predmeta			izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci			
kancelarija			141/1			
konzultacije			srijedom od 11:15-12:15 osobno ili putem MS Teamsa			
e-mail			suncica.bartoluci@kif.unizg.hr			
telefon			+38513658715			
vanjski suradnik			doc.dr.sc. Matija Mato Škerbić			
e-mail			matija.mato.skerbic@kif.unizg.hr			
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta		izborni		
semestar	IX. – zimski	godina studija		V.		
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost		2.0 ECTS		
mjesto izvođenja	(P i S) - predavaonica					
način izvođenja nastave	30 sati = 20P + 10S	broj studenata na predmetu		22		
ciljevi predmeta	- razvoj i produbljivanje filozofske refleksije - kritičko promišljanje sporta i fenomena vezanih uz sport					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će razviti svoje vlastite filozofske stavove vezane za područje sporta i tjelesnog vježbanja					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Pohađanjem kolegija Filozofija sporta studenti će steći znanja potrebna za razumijevanje ključnih etičkih pitanja u sportu, promišljanje filozofijskih tema te primjenu - teoretskih spoznaja u praktičnom djelovanju.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Filozofija sporta - teme i perspektive. (2P) 2. Klasici filozofijske misli i sport (Heraklit, Platon, Wittgenstein...). (2P) 3. Tijelo – duh; dobro – lijepo - pravedno. (3P) 4. Fair-play i ethos u sportu. (2S) 5. Sportsko ponašanje i pravednost. (2P) 6. Igra i sport. Homo ludens – čovjek kao biće igre. (2S) 7. Natjecanje i potraga za izvrsnošću. (2P) 8. Doping u sportu. (2S) 9. Etika prave mjere i etika maksimuma. (2P) 10. Nacionalizam i sport.(2P) 11. Olimpizam i kritika olimpijskih igara. (2S) 12. Sportske vrijednosti danas. (2P) 13. Komercijalizacija sporta. (2S) 14. Globalizacija i sport. (2P) 15. Budućnost sporta. (2P) Studenti se za seminarsku nastavu pripremaju konzultirajući se sa nastavnicima – literatura se za svaku temu posebno dogovara ovisno o interesu samog studenta kao imogućnostima korištenja literature na engleskom i njemačkom jeziku.					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje u raspravama na satu, individualno i grupno izvršavanje zadaća (prikupljanje materijala i priprema izlaganja).					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	Seminarski rad	25%	0.5
	Usmeni ili pismeni ispit	50%	1	ukupno	2.0 ECTS	



Obvezna literatura	1.Simon, R, L. (2006). Fair play: etika sporta. Beograd: Službeni glasnik. 2.Škerbić, M.M. (2021). Filozofija sporta. Nastanak i razvoj jedne discipline. Zagreb: Pergamena.
Dopunska literatura	1. Holowchak, A.M. (Ed). Philosophy of Sport: Critical Readings, Crucial Issues. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall. 2. Loland, S. (2002) Fair Play in Sport: A Moral Norm System , London: Routledge. 3. McNamee, M. J. and Parry, S. J. (Eds.) (1998) Ethics and Sport , London, Routledge. 4. Morgan, W.J. & Meier, K.V. (Eds.) (1988) Philosophic Inquiry in Sport , Illinois: Human Kinetics. 5. Macura, Dušan (ur.), Hosta, Milan (ur.). Philosophy of sport and other essays : proceedings book. Ljubljana: Faculty of Sport: Eleventh Academy, 2004. 280 str.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



GERONTOKINEZIOLOGIJA (31122)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Mario Kasović	
kancelarija		187	
konzultacije		petkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		mario.kasovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658 718	
vanjski suradnik		Filip Bolčević, mag.cin.	
e-mail		filip.bolcevic@gmail.com	
vanjski suradnik		Zvonimir Kalčik, mag.cin.	
e-mail		zvonimir.kalcik@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana / on-line nastava u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za rad u području kineziologije vježbanja starije populacije što znači stjecanje znanja i kompetencije da samostalno vode, planiraju, programiraju i organiziraju programe prilagođene starijoj populaciji.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- razumjeti problematiku i specifičnosti rada s starijom populacijom; - primjeniti znanja i kompetencije u planiranju i programiranju, samostalnom vođenju kinezioloških programa; - indentificirati i analizirati efekte s ciljem unapređenja i kvalitete programa		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti važnost i ulogu tjelesne aktivnosti i svih njezinih značajki za očuvanje kvalitete života starije populacije; - primjeniti primjerene kineziološke metode rada, sadržaje, pomagala i rekvizite; - samostalno izraditi kineziološki plan i program primjeren karakteristikama životne dobi i zdravstvenog statusa starije populacije; - prepoznati efekte programa i analizirati ih; - surađivati s kompetentnim osobama u području gerijatrije; - prezentirati program i njegove kvalitete.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Osnovne gerontologijske aspekte kineziologije (3P) 2. Procjenu fiziološke dobi u osoba starije životne dobi (3P) 3. Značajke funkcionalne sposobnosti osoba starije životne dobi (3P) 4. Specifični ciljevi i utjecaj kinezioloških programa u očuvanju funkcijske sposobnosti (3P) 5. Utjecaj i kineziološki mehanizmi u prevenciji i rehabilitaciji kroničnih bolesti starije populacije (3P) 6. Planiranje, programiranje, izrada, provođenje i kontrola kinezioloških programa namjenjenih starijoj populaciji (3S) 7. Izrada, provedba i kontrola programa održanja i poboljšanja funkcijskih sposobnosti starijih osoba (3S) 8. Izrada, provedba i kontrola specifičnih programa za prevenciju osteoporoze (3S)		



	9. Izrada, provedba i kontrola specifičnih programa za prevenciju pretilosti i redukciju tjelesne mase (3S) 10. Izrada, provedba i kontrola specifičnih programa za poboljšanje ravnoteže i koordinacije (3S)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave te aktivan i konkretan rad na nastavi, rad u grupi te samostalan rad pri rješavanju individualnih zadataka.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	seminarski rad	25%	0.5
	usmeni ispit	25%	0.5	ukupno	2 ECTS	
obvezna literatura	1. Mišigoj-Duraković, M., Duraković, Z. (1999). Starija životna dob. u: Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Grafos, FFK, 75-96. 2. Duraković, Z. i sur. (2008). Gerijatrija. Medixova medicinska biblioteka.					
dopunska literatura	1. Wilmore, I.K., Costill, D.L. Physiology of Sport and Exercise. (odabrana poglavlja). Champaign, Ill.: Human Kinetics Books .					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



JEDRENJE NA DASCI (258139)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Nikola Prlenda	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
asistent		Mate Maglov, mag. cin.	
kancelarija		153	
konzultacije			
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		David Hrabrić mag.cin.	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dalen Geromella prof.	
e-mail		dalen.geromella@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Spotova na vodi.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V	očekivani broj studenata na predmetu	23
ciljevi predmeta	Upoznati se s Jedrenjem na daski kao olimpijskim sportom i njegovim aplikacijskim vrijednostima u području edukacije, rekreacije i sportskog stvaralaštva. Ovladati teoretskim znanjima i motoričkim vještinama potrebnim za upravljanjem daskom za jedrenje.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Završetkom izbornog predmeta studenti i studentice stječu znanja i vještine potrebne za samostalno upravljanje daskom za jedrenje.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- temeljna teoretska znanja - potrebne vještine upravljanja daskom za jedrenje - znanja i vještine u poduci jedrenja na daski - spoznaje o aplikacijskim vrijednostima Jedrenja na daski na svim razinama odgoja i obrazovanja		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<u>Teorijska predavanja</u> 1. Razvoj jedrenja na dasci kod nas i u svijetu i njegova organiziranost. (2TP) 2. Oprema i opremanje u jedrenju na dasci. . (2TP) 3. Aerodinamika i propulzija. Principi upravljanja daskom za jedrenje. . (2TP) <u>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe</u> <u>Likovi JARBOLNE tehnike:</u> 1. privikavanje na dasku, podizanje jedra, okretanje u mjestu 180 i 360 stupnjeva, start, (2TPP+2V) 2. okret uz vjetar (2TPP+2V) 3. prihvaćanje, otpadanje – upravljanje jedriljem (2TPP+2V) 4. okret niz vjetar, zaustavljanje jedrom (2TPP+2V) 5. letanje, kruženje (2TPP+2V)		



	6. jedrenje u različitim smjerovima (oštro uz vjetar, bočnim-polukrmenim i krmenim vjetrom) upravljanje daskom (2TPP+2V)					
obveze studenata	Nazočnost i aktivno sudjelovanje u svim nastavnim segmentima.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	75%	1.5	usmeni ispit	25%	1
				ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Oreb, G. (1986). Naučimo jedriti na dasci. Zagreb: Komisija za udžbenike i skripte Fakulteta za fizičku kulturu.					
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Bornhoft, S.(2003). Jedrenje na dasci. Zagreb: Znanje					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



JEDRENJE U MALIM KLASAMA (124058)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Nikola Prlenda	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
asistent		Mate Maglov, mag. cin.	
kancelarija		153	
konzultacije			
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		David Hrabrić, mag.cin.	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dino Slatki, mag. cin.	
e-mail		dino.slatki@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Luka Mirković, mag. cin.	
e-mail		luka.mirkovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Spotova na vodi	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V	očekivani broj studenata na predmetu	25
ciljevi predmeta	Upoznati se s Jedrenjem i jedriličarskim klasama kao olimpijskim sportom i njegovim aplikacijskim vrijednostima u području edukacije, rekreacije i agonistike. Ovladati teoretskim znanjima i motoričkim vještinama potrebnim za upravljanjem dvosjedima i trosjedima.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Završetkom izbornog predmeta studenti i studentice stječu znanja i vještine potrebne za samostalno upravljanje dvosjedom i trosjedom.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	• temeljna teoretska znanja; • potrebne vještine upravljanja dvosjedom i trosjedom; • znanja i vještine u poduci jedrenja u malim klasama; • spoznaje o aplikacijskim vrijednostima jedrenja u malim klasama na svim razinama odgoja i obrazovanja.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<u>Teorijska predavanja</u> 1. Razvoj jedrenja kod nas i u svijetu i njegova organiziranost; male klase. (2TP) 2. Aplikacijske vrijednosti i utiliteti jedrenja (edukacija, rekreacija, i sportsko stvaralaštvo). (2TP) 3. Sistematizacija elemenata tehnike. Aero i hidrodinamika. Propulzija. (2TP) <u>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe</u> <u>Osnovni elementi tehnike u jedrenju-dvosjed:</u>		



	1. priprema jedrilice i jedrilja; isplovljavanje, pristajanje; prevrtanje i ispravljanje jedrilice (2TPP+2V) 2. upravljanje kormilom; upravljanje jedriljem (2TPP+2V) 3. prihvaćanje, otpadanje (2TPP+2V) 4. letanje- kruženje (2TPP+2V) 5. jedrenje uz vjetar: jedrenje bočnim vjetrom, jedrenje oštro uz vjetar (2TPP+2V) 6. jedrenje niz vjetar: jedrenje polukrmenim vjetrom i krmenim vjetrom (2TPP+2V)					
obveze studenata	Nazočnost i aktivno sudjelovanje u svim nastavnim segmentima.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	75%	1.5	usmeni ispit	25%	1
				ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.					
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 5. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 6. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 7. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KARDIOPULMONALNA REANIMACIJA ZA KINEZIOLOGE (124068)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Zdravko Babić	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		zbabic@net.hr / zdravko.babic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica / (+ terenska nastava u bolnici)		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	broj studenata na predmetu	30
ciljevi predmeta	Tijekom svakodnevnog rada diplomirani kineziolog predvodi tjelesnu aktivnost, nerijetko i teškog stupnja, osoba različitih dobnih skupina i često nepoznatog zdravstvenog stanja. Prilikom toga, osim do ozljeda, može doći do teških poremećaja kardiorespiratornog sustava koje mogu dovesti do gubitka svijesti, prestanka disanja ili rada srca poznatih kao kardiorespiratorni arrest ili iznenadna smrt. Urgentno prepoznavanje stanja i započinjanje kardiopulmonalne reanimacije ili oživljavanja omogućava premošćivanje vremena do dolaska hitne medicinske pomoći i preživljavanje unesrećenoga. Gubitak neprocjenjivih prvih minuta u stanju kardiorespiratornog aresta može dovesti ili do teških trajnih posljedica ako zakašnjela kardiopulmonalna reanimacija uspije ili do definitivnog smrtnog ishoda unesrećenoga. Cilj izbornog predmeta Kardiopulmonalna reanimacija za kineziologe je stjecanje znanja o najčešćim uzrocima i učestalosti kardiopulmonalnog aresta, mogućnostima njegovog ranog otkrivanja i prevencije. Prikazat će se povijesni razvoj kardiopulmonalne reanimacije te govoriti o lancu preživljavanja u kojem je onaj koji prisustvuje nagloj smrti i započne mjere oživljavanja jednako važan kao i medicinsko osoblje koje nastavi s liječenjem unesrećenog. Najveći dio izbornoga predmeta bit će posvećen osnovnom održavanju života odraslih. Pristupnici će, prvo teoretski, a potom i praktično kroz vježbe, učiti o vještinama prepoznavanja kardiorespiratornog aresta, umjetnog disanja, vanjske masaže srca te upotrebe vanjskog automatskog defibrilatora srca. Prikazat će se i specifičnosti osnovnog održavanja života djece i utopljenika, skupina unesrećenih s kojima se diplomirani kineziolog u svome radu također može susresti. Na kraju će biti prikazano i napredno održavanje života koje, u nastavku osnovnog održavanja života, provode liječnici i ostalo zdravstveno osoblje do oporavka unesrećenog ili objave smrti.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- sigurna provedba programa tjelesne i zdravstvene kulture; - sigurna provedba programa tjelesnog vježbanja djece i odraslih		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti osposobljeni za: - rano prepoznavanje kardiorespiratornog aresta (gubitka svijesti, prestanka disanja i rada srca), - prevenciju prijetećeg kardiorespiratornog aresta, - primjenu različitih oblika osiguravanja prohodnosti dišnih puteva, - izvođenje umjetnog disanje, - izvođenje vanjske masaže srca, - upotrebu vanjskog automatskog defibrilatora srca,		



	- izvođenje osnovnog održavanja života djece, - izvođenje osnovnog održavanja života utopljenika - referiranje stanja unesrećenog zdravstvenim djelatnicima.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Definicija nagle smrti. Povijesni razvoj nagle smrti. (2P) 2. Epidemiologija nagle smrti: Od znanstvenih istraživanja preko smjernica do svakodnevnog rada. (2P) 3. Nagla smrt kod sportaša i u općoj populaciji. Lanac preživljavanja. (2P) 4. Prepoznavanje kardiorespiratornog aresta. Umjetno disanje i vanjska masaža srca. (2P) 5. Uporaba vanjskog automatskog defibrilatora srca (2P) 6. Specifičnosti osnovnog održavanja života kod djece (2P) 7. Specifičnosti osnovnog održavanja života kod utopljenika (2P+2V) 8. Napredno održavanje života (1P+1V) 9. Prepoznavanje pulsa nad središnjim i perifernim arterijama. Održavanje dišnog puta i bočni položaj. (2V) 10. Umjetno disanje (2V) 11. Vanjska masaža srca (2V) 12. Prepoznavanje pulsa nad središnjim i perifernim arterijama djece. Održavanje dišnog puta i bočni položaj kod djece. (2V) 13. Umjetno disanje kod djece (2V) 14. Vanjska masaža srca kod djece (2V)					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	pismeni ispit	25%	0.5
	usmeni ispit	50%	1	ukupno	2 ECTS	
obvezna literatura	3. Hrvatsko društvo za reanimatologiju Hrvatskog liječničkog zbora. Osnovni postupci oživljavanja uz korištenje automatskih vanjskih defibrilatora. 4. Ivanković D., Radonić R. (2008).Kardiopulmonalna cerebralna resuscitacija. u: Vrhovac B. i sur. Interna medicina. Zagreb: Naklada Ljevak, 387-391					
dopunska literatura	1. Hrvatsko društvo za reanimatologiju Hrvatskog liječničkog zbora (2007). Napredno održavanje života, Zagreb: Medicinska naklada. 2. Handley, A. J., Koster, R., Monsieurs, K., Perkins, G. D., Davies, S., Bossaert, L. (2005) European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2005 Section 2. Adult basic life support and use of automated external defibrillators. Resuscitation, S7 - S23. 3. American Heart Association in collaboration with the International Committee on Resuscitation. (2005) Guidelines 2005 for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. Part 7.2: Management of cardiac arrest. Circulation, 112:IV58-IV66 4. Myerburg, R. J., Castellanos, A. (2008). Approach to cardiac arrest and life-threatening arrhythmias. u: Goldman, L., Ausiello, D., Cecil Medicine. 23 rd edition, Philadelphia: Saunders Elsevier.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KINEZIOLOGIJA RADA (260823)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	
kancelarija		40/3	
konzultacije		Prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu	
e-mail		jospa.nakic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
vanjski suradnik			
e-mail			
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	V., VII i IX. – zimski	godina studija	3., 4. i 5.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica P1		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + e - učenje		
razina primjene e-učenja	2. razina 20%	očekivani broj studenata na predmetu	30
cilj predmeta	Predstaviti teorijska i praktična znanja o nefiziološkim položajima i nefunkcionalnim pokretima tj. o najčešćim nepravilnim izvedbama prirodnih oblika kretanja kao oblicima tjelesne aktivnosti nekonvencionalnih motoričkih znanja na različitim radnim mjestima radnika. Predstaviti teorijska i praktična znanja o poželjnim fiziološkim položajima i funkcionalnim pokretima tj. pravilnoj izvedbi prirodnih oblika kretanja kao oblicima tjelesne aktivnosti nekonvencionalnih motoričkih znanja na različitim radnim mjestima radnika. Predstaviti moguću povezanost između kvalitete posturalno kretnih navika prirodnih oblika kretanja i prevalencije simptoma mišićno-koštanih poremećaja radnika. Povezati teorijska i praktična znanja o važnosti automatizacije fizioloških položaja i funkcionalnih pokreta tj. pravilne izvedbe prirodnih oblika kretanja na radnom mjestu administrativnih radnika s očuvanjem radne sposobnosti kroz primarnu i sekundarnu prevenciju akumulacije mikro trauma na lokomotornom aparatu radnika različitih zanimanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Proučavanje općih zakonitosti ljudskog kretanja, upravljanja procesom vježbanja te proučavanja posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam. Razumijevanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih, konativnih karakteristika integralnog biopsihosocijalnog statusa subjekata uključenog u proces vježbanja. Poznavanje i korištenje nekonvencionalnih i konvencionalnih motoričkih znanja koja se koriste u osnovnim kineziološkim transformacijama. Primjenjivanje znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama kinezioloških aktivnosti u funkciji analize razine naučenih različitih motoričkih znanja. Korištenje stečenih znanja o nekonvencionalnim kineziološkim aktivnostima i prirodnim oblicima kretanja (osnovne kineziološke transformacije i fitnes) u kreiranju i provođenju transformacijskih procesa u pojedinim područjima primijenjene kineziologije. Primjenu općih i specifičnih metodičkih znanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u svim razinama odgojno-obrazovnog sustava.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: 1. Analizirati kvalitetu izvedbe prirodnih oblika kretanja tj. položaja i pokreta koje radnici rade na različitim radnim mjestima		



	2. Prepoznati osnovne mehanizme 1) ozljeđivanja i 2) čuvanja mišićno – koštanog sustava radnika, a sa stajališta posturalnih i kretnih navika 3. Procijeniti potencijalno najčešće lokacije simptoma mišićno – koštanih poremećaja radnika ovisno o zanimanjima 4. Povezati moguće akutne i kronične učinke primjene različitih mehanizama 1) ozljeđivanja i 2) čuvanja mišićno – koštanog sustava s prisustvom ili izostankom simptoma mišićno-koštanih poremećaja radnika 5. Osvijestiti potencijalne posljedice kontinuirane primjene nepravilnih prirodnih oblika kretanja pri radu na smanjenje radne sposobnosti zbog moguće pojave nekih simptoma mišićno – koštanih poremećaja 6. Preporučiti optimalan način prilagodbe organizma radnika na različite radne zadatke u skladu s kvantitetom i kvalitetom rada 7. Izabrati i konstruirati nove optimalne mehanizme kretanja i rada za različite radne zadatke radnika s ciljem očuvanja radne sposobnosti 8. Povezati osnovne informacije o dobi i spolu radnika s kvalitetom izvedbe statodinamičkih napora 9. Kritički prosuđivati i rješavati praktične kineziološke probleme uzrokovane tjelesnom aktivnošću i statodinamičkim naporima na radnom mjestu administrativnog radnika. - Kreiranje planova i programa teorijsko praktičnih edukacija radnika za rad na siguran način sa stajališta kvalitete statodinamičkih napora koje radnici podnose prilikom obavljanja različitih radnih zadataka u različitim zanimanjima.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (P) i seminari (S) 1. Uvod u kineziologiju rada, mehanizmi kumulativne traume i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Sjedenje i ustajanje iz stolca • Raspoređenost mase tijela prilikom sjedenja • Položaji i pokreti slabinskog i grudnog dijela kralježnice prilikom sjedenja • Položaji i pokreti slabinskog i grudnog dijela kralježnice prilikom dohvaćanja za vrijeme sjedenja • Sjedeća i stojeća radna mjesta 2. Povijest nastanka kineziologije rada u Hrvatskoj i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Rotacija slabinskog dijela kralježnice oko svoje osi za vrijeme sjedenja • Rotacija i izbjegavanje rotacije grudnog dijela kralježnice iz pozicije sjedenja • Rotacija i savijanje slabinskog dijela kralježnice za vrijeme sjedenja • Potpora za donji dio leđa za vrijeme sjedenja 3. Osnove zaštite na radu, primijenjene ergonomije i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Položaji i pokreti vratnog dijela kralježnice za vrijeme sjedenja • Rotacija vratnog dijela kralježnice • Bočna naginjanja glave i vratnog dijela kralježnice • Položaj nadlaktica i tijela u odnosu na visinu stolca 4. Osnove medicine rada, dišni sustav, discus hernija i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Položaji i pokreti podlaktica i šaka pri radu na tipkovnici • Položaji pokreti podlaktice i šake pri radu s mišem • Položaji i pokreti ruku i nogu prilikom neformalnog sjedenja



	• Položaji i pokreti tijela pri upotrebi mobitela iz pozicije sjedenja 5. Mišićno-koštani poremećaji uzrokovani ili povezani sa statodinamičkim naporima i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Položaji i pokreti tijela pri upotrebi mobitela iz pozicije stajanja • Položaji i pokreti slabinskog i grudnog dijela kralježnice prilikom naginjanja nad stol za vrijeme stajanja • Čučanj i njegove varijante prilikom podizanja predmeta s poda • Mrtvo dizanje i njegove varijante prilikom podizanja predmeta s poda • Ručno prenošenje tereta 6. Prirodni oblici kretanja i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Rotacija tijela iz stajanja • Rotacija i savijanje slabinskog dijela kralježnice za vrijeme stajanja • Nestabilnost slabinskog i vratnog dijela kralježnice prilikom podizanja ruku iznad razine glave • Nošenje torbe na ramenu 7. Stato-dinamički naponi na radnim mjestima, kriteriji za rotiranje radnih mjesta/zadataka, vježbanje s ciljem očuvanja radne sposobnosti i edukacija radnika za rad na siguran način i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Stajanje • Hodanje • Hodanje u potpeticama • Rad od kuće - Prilagodba visine kuhinjskog stolca i stola 8. Nacionalni kurikulumi i kineziologija rada te prikaz teorijskih i praktičnih znanja (1P + 1S) • Rad od kuće - Utjecaj položaja zaslona prijenosnog računala na položaj tijela 10. Rad od kuće - Položaj ekrana prijenosnog računala u situaciji kad nemamo dodatnu tipkovnicu i miš					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		0,5	praktični rad		0,25
	seminarski rad		0,25	pismeni ispit		0,75
	kolokvij		0,25	ukupno		2.0 ECTS
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	3. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Pravilne posturalno-kretne navike i vježbanje s ciljem očuvanja zdravlja mišićno-koštanog sustava administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu, Zagreb. 4. Muscle & Motion (2014.) All about strength training. Računalni on line program, Multifit, Billoo 10, T.A, Israel. 5. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Povezanost posturalno-kretnih navika i simptoma mišićno-koštanih poremećaja administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu. Zagreb.					
Dopunska literatura	1. McGill, S. (2015). Back Mechanic: The secrets to a healthy spine your doctor isn't telling you. Backfitpro Inc., Gravenhurst, Ontario, Canada. 2. McGill, S. (2014). Ultimate back fitness and performance. Wabuno Publishers, Backfitpro Inc., Waterloo, Ontario, Canada.					



	3. McGill, S. (2007). Low Back Disorders. Human Kinetics, Champaign IL, USA, 2007. 4. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Povezanost posturalno-kretnih navika i simptoma mišićno-koštanih poremećaja administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu. Zagreb. Dostupno na https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Studija-web.pdf 5. Nakić, J. (2020). Kineziologija rada: Pravilni položaji i pokreti tijela u proizvodnim procesima. Zavod za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom. Priručnik je dio projekta: Kineziologija rada – prevencija mišićno-koštanih poremećaja: Pravilnim navikama do očuvanja radnih sposobnosti i povećane radne učinkovitosti. https://www.bib.irb.hr/1091700 6. Nakić, J. (2019). Kineziologija rada: Osnove pravilnih načina rada i rukovanja teretima u grafičkoj industriji. Sindikat grafičke i nakladničke djelatnosti Hrvatske. Priručnik je dio projekta: Dijalog i znanje napredak grade, a financiran sredstvima iz Europskog socijalnog fonda – Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali – Jačanje socijalnog dijaloga. https://www.bib.irb.hr/965918 7. Nakić, J. (2018). Pravilne kretnje i pravilno kretanje s ciljem sprječavanja bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 8. Nakić, J. (2018). Pravilno sjedenje u uredu s ciljem sprječavanja bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 9. Nakić, J. (2018). Vježbanje u uredu s ciljem sprječavanja deformacija i bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 10. Nakić, J. (2018). Tehnike sigurnog ulaska i izlaska iz vozila preko 2,5t s ciljem sprječavanja bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 11. Nakić, J. (2018). Pravilno rukovanje teretom s ciljem sprječavanja bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 12. Pravilnik o zaštiti na radu radnika izloženih statodinamičkim, psihofiziološkim i drugim naporima na radu (NN, 71/14, 118/14, 94/18 i 96/18) https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2021_06_73_1375.html
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



NAPREDNI ENGLESKI JEZIK U KINEZIOLOGIJI (124075)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen	
kancelarija		116	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		darija.omrcen@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658716	
asistent		Matej Kovačević, mag. philol. angl.	
kancelarija		116	
konzultacije		dogovor putem maila	
e-mail		matej.kovacevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658716	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 10P + 20S	broj studenata na predmetu	40
ciljevi predmeta	Cilj je proširiti poznavanje stručnog engleskog vokabulara i razviti komunikacijske vještine na engleskom jeziku.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Upotpunjeno znanje stručnoga kineziološkoga vokabulara na engleskome jeziku te znanje iz morfologije, sintakse i semantike stručnoga engleskoga jezika kineziologije.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - razviti sposobnost preciznoga izričaja kroz stručne nazive, - usvojiti kineziološku terminologiju na engleskome jeziku prema temama u nastavnome planu i programu, - steći osnovna znanja iz morfologije i sintakse engleskoga jezika u kineziologiji, - postići razumijevanje pisanoga stručnoga teksta na engleskome jeziku, - razviti produkcijsku razinu znanja stručnoga vokabulara na engleskome jeziku, kao i produkcijsku razinu ovladanosti engleskim kao stranim jezikom struke.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se izvodi jedan nastavni sat) 1. Rad na bazama podataka na engleskome jeziku. Informatičko nazivlje. 2. Pretraživanje baza podataka prema ključnim riječima na engleskome jeziku 3. Obrada stručnoga nazivlja vezanoga za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture 4. Obrada ekonomskih naziva poput ekonomika sporta, tržište, marketing itd. 5. Block language. Uporaba block language u promotivnim porukama. 6. Obrada stručnoga nazivlja vezanoga za strukturu, građu i sastav tijela 7. Obrada stručnoga nazivlja vezanoga za sustav žlijezda – žlijezde s unutarnjim i vanjskim lučenjem 8. Obrada stručnoga nazivlja vezanoga za stvaranje energije u tijelu 9. Obrada nazivlja vezanoga za osobe s invaliditetom 10. Kroz obradu vrsta natjecanja za osobe s invaliditetom usporedba s vrstama natjecanja za osobe bez invaliditeta		



	Vježbe (svaka tema se izvodi jedan nastavni sat) 1. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za utrke u kajaku i kanuu 2. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za jedrenje 3. Obrada stručnoga nazivlja vezanoga za zimske sportove – alpsko skijanje, nordijsko skijanje 4. Obrada stručnoga nazivlja vezanoga za zimske sportove – biatlon, skijanje slobodnim načinom, skijaški skokovi i letovi 5. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za golf igralište, opremu i pravila igre 6. Opisivanje na engleskome jeziku pravila ponašanja u golfu 7. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za osnovne udarce u badmintonu, opis igrališta, opremu za badminton, pravila igre itd. 9. Razvijanje produkcijske sastavnice jezičnih vještina – opisivanje pojedinih kondicijskih vježbi i načina postizanja maksimalne jakosti 10. Obrada stručnoga nazivlja vezanoga za pojedine vrste ozljeda u sportu i načina njihovog tretiranja 11. Obrada stručnoga nazivlja vezanoga za prehranu sportaša, brzinu metaboličkih reakcija u tijelu te probavu 12. Razvijanje produkcijske sastavnice jezičnih vještina – opisivanje različitih režima prehrane 13. Uvježbavanje iznošenja stavova na engleskome jeziku – slaganje, neslaganje, iskazivanje prednosti, iskazivanje nedostataka itd. 14. Rečenične poveznice u engleskome tekstu 15. Primjena rečeničnih poveznica u tekstu. Pisanje teksta. 16. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja engleskoga jezika kao stranog jezika struke – iznošenje stavova, argumentacija itd. 17. Obrada engleskoga stručnoga nazivlja vezanoga za teoriju treninga 18. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja engleskoga jezika kao stranog jezika struke – planiranje treninga, opis vrsta treninga itd. 19. Što treba sadržavati sažetak. Prošireni (strukturirani) sažetak. 20. Pisanje sažetka na engleskome jeziku.					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.2	seminarski rad		
	Pismeni ispit	45%	0.9	usmeni ispit	45%	0.9
	ukupno				2 ECTS	
obvezna literatura	1. Omrčen, D. (2000). English for Kinesiology. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.					
dopunska literatura						
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



NOTACIJSKA ANALIZA (124075)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Goran Sporiš			
kancelarija		39			
konzultacije		prema dogovoru mail-om			
e-mail		goran.sporis@kif.unizg.hr			
telefon		+38513658722			
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta		izborni	
semestar	IX. – zimski	godina studija		V.	
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		2.0 ECTS	
mjesto izvođenja	predavaonica				
način izvođenja nastave	30 sati = 20P + 10S + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu		40	
ciljevi predmeta	Dati studentima znanja o svrsi korištenja ručnih i kompjueteriziranih notacijskih sustava. Primjena notacijske analize u svrhu ocjene taktike, ocjene tehnike, analize pokreta, razvoja i modeliranja baze podataka te edukacije trenera i igrača. Sličnosti i razlike između biomehaničke i notacijske analize. Upotreba audio-vizualne i kompjueterske opreme za potrebe ručne i kompjueterizirane notacijske analize. Primjena različitih programskih paketa za tehničku analizu izvedbe i za taktičku analizu izvedbe (sustavi obilježavanja i sustavi praćenja).				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Osnovne karakteristike ručnih i kompjueteriziranih notacijskih sustava. Prednosti i mane ručnih i kompjueteriziranih notacijskih sustava. Pouzdanost, objektivnost i valjanost različitih notacijskih sustava				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Izrada i razvoj vlastitog notacijskog sustava. Sustavi za prikupljanje podataka: dijagrami raspršenosti, tabele frekvencija i serijski sustavi podataka. Generički notacijski sustavi igre na utakmicama (ekipni sportovi). Uspoređivanje skupova rezultata dobivenih notacijskom analizom i upoznavanje sa znanstvenim istraživanjima vezanima uz primjenu notacijskih analiza.				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka se tema obrađuje 4 nastavna sata) 1. Osnovne karakteristike ručnih i kompjueteriziranih notacijskih sustava 2. Prednosti i mane ručnih i kompjueteriziranih notacijskih sustava 3. Pouzdanost, objektivnost i valjanost različitih notacijskih sustava 4. Primjena notacijske analize u svrhu ocjene taktike, ocjene tehnike, analize pokreta, razvoja i modeliranja baze podataka te edukacije trenera i igrača 5. Sličnosti i razlike između biomehaničke i notacijske analize Seminari 1. Upotreba audio-vizualne i kompjueterske opreme za potrebe ručne i kompjueterizirane notacijske analize (3) 2. Primjena različitih programskih paketa za tehničku analizu izvedbe i za taktičku analizu izvedbe (sustavi obilježavanja i sustavi praćenja) (3) 3. Uspoređivanje skupova rezultata dobivenih notacijskom analizom i upoznavanje sa znanstvenim istraživanjima vezanima uz primjenu notacijskih analiza (4)				
obveze studenata					
	pohađanje nastave	25%	0.5	seminarski rad	25% 0.5



praćenje rada studenata	praktični rad	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5
	ukupno				2 ECTS	
obvezna literatura	2. Talović, M., Fiorentini, F., Sporiš, G., Jelešković, E., Ujević, B., Jovanović, M., (2011) <i>Notacijska analiza u nogometu</i> . Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sveučilište u Sarajevu					
	3. Sporiš, G., Barišić, V., Fiorentini, F., Ujević, B., Jovanović, M., Talović, M., (2014) <i>Situacijska efikasnost u nogometu</i> , Zagreb: Lena-sport.					
dopunska literatura	1. Jelešković, E., Jozak, H., Talović, M., Sporiš, G., Ramadanović, M. (2010). Correlation between Fitness profile and situation efficiency in soccer . Homo Sporticus. 12 , 2; 11-16					
	2. Sporis, G., Naglič, V., Milanović L., Talović, M., Jelešković, E. (2010). Fitness Profile Of Young Elite Basketball Players (Cadets) . Acta Kinesiologica. 4, 2: 62-68.					
	3. Šamija, K., Sporiš, G., Jozak, H., Talović, M., Jelešković, E. (2010). Correlation Between The Indicators Of Situational Efficiency, Morphological Characteristics And Functional Abilities Of Football Players . Sport Science. 3, 2: 39-44.					
	4. Sporiš, G., Vučetić, V., Jerković, M. (2007). The relationship between sprinting and kicking performance . International Journal of Performance Analysis in Sport. 6, 1: 120-129.					
	5. Sporiš, G., Šango, J., Vučetić, V., Mašina, T. (2006). Latent Structure of Standard Indicators of Game Related Efficiency in Basketball . International Journal of Performance Analysis in Sport. 6, 1: 120-129.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



PREHRANA SPORTAŠA (31133)

nositelj predmeta		prof. dr. Zvonimir Šatalić	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		zvonimir.satalic@kif.unizg.hr	
nastavnica		prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković	
kancelarija		183	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		marjeta.misigoj-durakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658613	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu	20
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je stjecanje spoznaja potrebnih za rad u području kineziologije sporta i rekreacije, posebno u vrhunskom sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- rad u području kineziologije sporta rekreacije - promocija zdravog načina života		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - razumjeti osnove pravilne prehrane kompatibilne sa zdravim načinom života, - razumjeti dnevne prehrambene potrebe vrhunskih sportaša različitih sportskih disciplina, - razlikovati zdrave od nezdravih namirnica, - analizirati uobičajene prehrambene navike, - planirati dnevni unos hrane kod sportaša i rekreativaca		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Biokemijske osnove prehrane (1P) 2. Povezanost prehrane i metabolizma (1P) 3. Navike prehrane u sportaša (1S) 4. Energetski kontinuum (1P) 5. Temeljni principi prehrane sportaša (1P+1S) 6. Energetski unos prehranom (1P+1S) 7. Ugljikohidrati u prehrani sportaša (1P+2S) 8. Značaj unosa i nadoknade tekućine tijekom treninga i natjecanja (1P+1S) 9. Vitamini i minerali (1P+2S) 10. Bjelančevine u prehrani sportaša sportova jakosti i sportova izdržljivosti (1P+1S) 11. Režim prehrane prije natjecanja u sportovima izdržljivosti (1P+1S) 12. Planiranje prehrane sportaša. Obrok prije natjecanja. (1P+2S) 13. Ergogena sredstva: farmakološka, nutritivna, fiziološka sredstva, hormoni (1P+2S) 14. Dijete u redukciji tjelesne mase (1P+1S) 15. Postupci procjene nutritivnog statusa (1P+1S)		
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, izrada i prezentacija seminarskog rada		



praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	seminarski rad	25%	0.5
	kolokvij	50%	1.0	ukupno	2 ECTS	
	Studenti koji ne zadovolje propisane kriterije ocjenjivanja tijekom nastave ispit polažu putem završnog ispita u obliku pismenog ispita (100%)					
obvezna literatura	1. Z. Šatalić, M. Sorić, M. Mišigoj Duraković (2016) Sportska prehrana. Znanje d.o.o.					
dopunska literatura	1. American College of Sports Medicine, Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada - Joint Position Statement (2016) Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc 48: 543-568. 2. Šatalić Z. (2016) Sports Nutrition. In: Caballero, B., Finglas, P., and Toldrá, F. (eds.) The Encyclopedia of Food and Health vol. 5, pp. 118-123. Oxford: Academic Press. 3. Z. Šatalić (2018) Prehrana osoba uključenih u sportske i sportsko-rekreacijske aktivnosti, U: M. Mišigoj-Duraković i suradnici, Tjelesno vježbanje i zdravlje. Znanje d.o.o. str. 417-456. 4. Z. Šatalić, M. Mišigoj Duraković (2019) Temeljni principi sportske prehrane. U: Sportska medicina (M. Pećina, ur.), Medicinska naklada. 5. Burke L, Deakin V (2015) Clinical Sports Nutrition, 5. izd., McGraw-Hill.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA (31134)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Saša Janković	
kancelarija		186	
konzultacije		srijedom prema dogovoru mail-om	
e-mail		sasa.jankovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658610	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Stjecanje osnovnih teorijskih spoznaja na temelju kojih će studenti moći planirati preventivni program vježbanja za sportaše različite dobi, spola i sportske usmjerenosti.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Osposobljavanje za odabir metodičkih i programskih postupaka preventijskog treninga. Oni će se primjenjivati, najčešće, kao individualni programi i programi homogenih skupina koje će završeni student moći planirati, provoditi i nadzirati.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Osposobljavanje studenata za prepoznavanje rizičnih faktora i mehanizama nastanka ozljeda u sportu. - Osposobljavanje studenata za odabir metodičkih i programskih postupaka preventijskog treninga. - Osposobljavanje studenata za provođenje i nadziranje preventivnih treninga koji se provode individualno ili u homogenim skupinama. To se posebno odnosi na znanja i sposobnosti koje će u urgentnim situacijama pomoći da sportaš izbjegne ozljedu (predviđanje i rješavanje opasnih situacija, brzina reakcije i tehnike namjernih i nenamjernih prizemljenja). - Osposobljavanje studenata za daljnja istraživanja područja prevencije ozljeda sportaša te za sustavnu primjenu novih spoznaja u sportsku praksu.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se obrađuje dva nastavna sata osim teme pod red.br. 1 koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Globalni sustav prevencije ozljeda u sportu (4 koraka) 2. Sportske ozljede i sindromi prenaprezanja 3. Epidemiologija sportskih ozljeda (učestalost, vrsta i značaj, identifikacija problema po sportovima) 4. Rizični faktori i mehanizmi nastanka ozljeda sportaša 5. Oporavak sportaša 6. Dijagnostika u funkciji prevencije ozljeda u sportu 7. Metodika i programiranje treninga u funkciji prevencije ozljeda u sportu		



	8. Kondicijski trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša				
	Seminari (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata osim teme pod red.br. 7 koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Treening snage u funkciji prevencije ozljeda sportaša 2. Treening skočnosti i brzine u funkciji prevencije ozljeda sportaša 3. Razvoj propriocepcije i ravnoteže (posturalne kontrole) u funkciji prevencije ozljeda sportaša 4. Primjena vježbi istezanja u funkciji prevencije ozljeda sportaša 5. Kompleksni neurom Skularni trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša 6. Treening djece i mladih u funkciji prevencije ozljeda u sportu 7. Provjera efekata preventivnog programa vježbanja – znanstvene osnove Sustav prevencije ozljeda u vrhunskom sportu sastoji se od preventivne dijagnostike stanja sportaša, razvoja i održavanja kondicijskih svojstava, učenja i usavršavanja motoričkih znanja, dugoročne sportske pripreme (koja podrazumijeva uvažavanje principa sportskog treninga i postizanje integralne pripremljenosti) te ergogenih sredstava. Okvirni sadržaj izbornog predmeta „Prevencija ozljeda sportaša“ čine postupci preventivne dijagnostike stanja sportaša u koju se ubrajaju dijagnostički postupci kao što su klinički pregledi sportaša, biokemijska dijagnostika, posturografija, pedobarografija, izokinetička dijagnostika i neuromuskularna procjena. Preventivna dijagnostika predstavlja temelj za planiranje programa prevencije ozljeda sportaša. Sastavni dijelovi preventivnog treninga jesu: unapređenje mišićnog tkiva, unapređenje vezivnog tkiva, razvoj fleksibilnosti i proprioceptivni trening. Unapređenjem mišićnog tkiva moguće je smanjiti mogućnost ozljeđivanja mišića, ali i unaprijediti motoričke sposobnosti sportaša. Namjera je da se mišićne regije, od kojih u najvećoj mjeri ovisi uspjeh u određenom sportu, optimalno razviju. Unapređenje vezivnog tkiva moguće je primjenom velikih i dinamičkih opterećenja te trenažnim podražajima niskog intenziteta i dužeg trajanja čija je svrha kapilarizacija vezivnog tkiva i poticanje kolagenog metabolizma te unapređenje hrskavica zglobova što je temeljni preduvjet za prevenciju sportskih ozljeda. Koristi od unapređenja fleksibilnosti, osim povećanja opsega pokreta, ogledaju se u prevenciji upala mišića nakon treninga i smanjenju broja i težine ozljeda što povećava zaštitu sportaša od potencijalnih opasnosti od ozljeda. Proprioceptivni trening: stavljanjem tijela sportaša u veliki broj trenažnih situacija, koje će isprovocirati aktivaciju proprioceptora, stvorit će se pretpostavke da će sportaš u urgentnim situacijama, koje bi mogle uzrokovati ozljedu, optimalno reagirati.				
obveze studenata	Prisustvovanje na predavanjima i seminarima				
praćenje rada studenata	seminarski rad	100%	2	ukupno	2 ECTS
obvezna literatura	1. Janković, S., Trošt, T. (2005). Novi trendovi u rehabilitaciji mišićnih ozljeda. u: Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S. (ur.) Kondicijska priprema sportaša: zbornik radova međunarodne godišnje konferencije, Zagreb, 25. i 26. veljače 2005. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 2. Janković, S., Trošt, T. (2004). Rehabilitacija ozljeda skočnog zgloba. Kondicijski trening, 1(2), 53-61. 3. Pećina, M. (1992). Sindromi prenaprezanja. Zagreb: Globus.				
dopunska literatura	1. Harries, M., Williams, C., Stanish, D., Micheli, L. (2000). Oxford: Oxford Textbook of Sports Medicine.				



	2. Jukić, I., Šimek, S. (2003). Kondicijski trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša. u: Milanović, D., Jukić, I. (ur.). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21. - 22. 02. 2003., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez. 3. Renstrom, P. A. F. H. (ur.) (1994). Clinical Practice of Sports Injury Prevention and Care. Oxford: Blackwell Scientific Publications. 4. Šimek, S., Jukić, I., Trošt, T. (2006). Preventivni trenažni programi. u: Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S. (ur.). Kondicijska priprema sportaša: zbornik radova 4. godišnje međunarodne konferencije „Prevencija ozljeda u sportu“, Zagreb, 24. i 25. veljače 2006., Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 117-129.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



SPORT OSOBA S INVALIDITETOM (31224)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		izv. prof. dr.sc. Tatjana Trošt Bobić	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tatjana.trost.bobic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	broj studenata na predmetu	44
ciljevi predmeta	Usvajanje znanja iz područja invaliditeta te primjena tih spoznaja u prostoru sporta osoba s invaliditetom.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razumijevanje složenosti i specifičnosti rada s osobama s invaliditetom. Stečena specifična znanja za planiranje, organizaciju i provedbu sportskih aktivnosti za osobe s invaliditetom.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti koji polože izborni predmet kompetentni su za izvođenje kinezioloških aktivnosti osoba s invaliditetom. Očekuje se senzibilizacija javnosti za prihvaćanje osoba s invaliditetom koje su uključene u sport te sudjelovanje u projektiranju novih i adaptaciji starih sportskih objekata.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Organizacija sporta osoba s invaliditetom. Paralimpijske igre. Preduvjeti uključivanja osoba s invaliditetom u višu razinu sportskih natjecanja. Klasifikacija invaliditeta. Osnove planiranja, programiranja i kontrole treninga u sportu osoba s invaliditetom. Specifični metodički postupci usvajanja i usavršavanja tehničko-taktičkih znanja osoba s invaliditetom. Košarka u kolicima. Sjedeća odbojka. Atletske discipline kod osoba s invaliditetom. Plivanje osoba s invaliditetom. Gradivo vezano za svaku nastavnu temu obrađuje se dva nastavna sata. Predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 8. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Definicija sporta osoba s invaliditetom 2. Kategorije osoba s invaliditetom		



	3. Vrhunska natjecanja i specifičnosti istih u odnosu na kategoriju invaliditeta 4. Razlika između natjecateljskog sporta i rekreativnih aktivnosti 5. Karakteristike sportskih invalidskih kolica i sportskih proteza 6. Opis sportova koji su zastupljeni na Paralimpijskim igrama 7. Funkcionalna klasifikacija Dijagnostika u sportu osoba s invaliditetom Seminari (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 8. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Praktični prikaz košarke u invalidskim kolicima 2. Praktični prikaz sjedeće odbojke 3. Praktični prikaz goallballa 4. Praktični prikaz tenisa u invalidskim kolicima 5. Obuka neplivača s invaliditetom po Halliwick metodi 6. Praktični prikaz terapijskog jahanja 7. Praktični prikaz radiogoniometrije za slijepe osobe 8. Provođenje funkcionalne klasifikacije					
obveze studenata	Prisustvovanje na predavanjima i seminarima					
praćenje rada studenata	pohađnje nastave	25%	0.5	seminarski rad	25%	0.5
	pismeni ispit	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5
					ukupno	2 ECTS
obvezna literatura	1. Ciliga D., Petrinović, L. (1996). Sportaši s invalidnošću i fitness. u: Milanović, D. (ur.), „Fitness“, Međunarodno savjetovanje o fitnessu, Zagrebački sajam športa, Zagreb: FFK, ZV, ZŠS, IV25-IV25. 2. Ciliga, D., Petrinović, L. (1999). Sport osoba s invaliditetom. Medix (23). 3. Ciliga, D., Petrinović, L. (2000). Prilagođene tjelesne aktivnosti djece s invaliditetom. u: Andrijašević, M. (ur.). Zbornik radova Slobodno vrijeme i igra, 9. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb: FFK, 155-157.					
dopunska literatura	1. Ciliga, D. (1993). Organizacija športa i rekreacije za invalidne osobe u Hrvatskoj. u: Zbornik radova Central-East European conference, Siofok. 2. Ciliga, D. (1993). Šport kao preduvjet povećane i produljene mobilnosti invalidnih osoba. u: Zbornik radova Konferencije o športu Alpe-Jadran Rovinj, Findak, V. (ur.), Zagreb: HOO, 278-280. 3. Ciliga, D., Omrčen, D., Petrinović, L. (1996). Uporaba trenažera u rehabilitaciji osoba s ozljedom kralježnice. Fizikalna medicina i rehabilitacija 13 (S1). 4. Ciliga, D., Volčanšek, B. (1994). Model kineziološke aktivnosti kod osoba s povredom leđne moždine. u: Zbornik radova 9. alpsko-jadranskog simpozija za međunarodnu suradnju u rehabilitaciji, Luzern. 5. Ciliga, D. (1998). Preduvjeti u uključivanju osoba s invalidnošću u višu razinu sportskih natjecanja. Sport za sve 16 (14), 12-13.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj	
kancelarija		194	
konzultacije		ponedjeljkom u 13.00 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		sanja.salaj@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658779	
nastavnica		prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković	
kancelarija		183	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		marjeta.misigoj-durakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658613	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov	
kancelarija		20/21	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		cvita.gregov@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658621	
vanjska suradnica		doc. dr. sc. Snjezanu Schuster	
e-mail		snjezana.shuster@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana / ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	Predmetom Žene u sportu student stječe dodatna znanja, vezana za osobitosti ženskog spola koje su povezane s tjelesnim naporom, potrebna za rad u području kineziologije sporta i rekreacije, a posebno u vrhunskom sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primjena znanja o biološkim i zdravstvenim osobitostima sportašica uključenih u rekreativnu tjelovježbu u: - planiranju programa treninga, - evaluaciji učinaka provedenih trenažnih postupaka. - Poznavanje i primjena znanja o prehrani sportašica estetskih sportova tijekom ciklusa treninga. - Prepoznavanje problema položaja sportašica po završetku natjecateljske karijere i mogućnosti za nastavak karijera sportašica u strukturama upravljanja usportu. - Objašnjavanje i kritičko vrednovanje projektnog ciklusa, kao i kriterija uspješnosti projekta, a sve s ciljem donošenja pravovaljanih poslovnih odluka i provedbe poslovnog plana. - Identificiranje i analiza mogućnosti i izazova poslovanja u suvremenom konkurentnom okruženju kao i financiranje novih poduzetničkih poduhvata i ideja. - Razumijevanje biološke i zdravstvene osobitosti ženskog spola. - Primjena znanja i kompetencije u planiranju i programiranju, samostalnom vođenju kinezioloških programa. - Identifikacija i analiza efekata s ciljem unapređenja i kvalitete programa.		



očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti važnost i ulogu tjelesne aktivnosti za zdravlje, funkcionalnu sposobnost i kvalitetu života žena, - primijeniti primjerene trenažne postupke u radu sa sportašicama odnosno ženama uključenim u rekreativnu aktivnost, - primijeniti primjerene postupke u posebno osjetljivim životnim periodima sportašice, - evaluirati učinke trenažnih programa, - surađivati s ostalim članovima stručnog tima u prevenciji sindroma trijasa kod sportašica.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari (svaka se tema obrađuje 1P+1S) 1. Biološke i zdravstvene osobitosti sportašica 2. Zdravlje žena, tjelovježba i sport 3. Specifičnosti učinaka tjelesnog vježbanje i sporta kod žena 4. Tjelesno vježbanje u rana prevencija osteoporoze kod žena 5. Sindrom trijasa sportašica 6. Uključenost žena u sport i tjelovježbu kroz povijest 7. Usporedbe trendova vrhunskih postignuća sportaša i sportašica 8. Problematika određivanja ženskog spola u vrhunskom sportu 9. Na što treba posebno obratiti pozornost u prehrani sportašica 10. Zloupotreba nedozvoljenih sredstava kod sportašica i posljedice 11. Menstrualni ciklus, tjelovježba i sport 12. Trudnoća, tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje 13. Osobitosti treninga u sportašica 14. Položaj sportašica po završetku natjecateljske karijere 15. Položaj žena u strukturama upravljanja u sportu					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave te aktivan i konkretan rad na nastavi, rad u grupi te samostalan rad pri rješavanju individualnih zadataka					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	seminarski rad	25%	0.5
	pismeni ispit	50%	1.0	ukupno	2 ECTS	
obvezna literatura	1. Mišigoj-Duraković, M. Trijas sportašica. U:Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Znanje, Zagreb, 105-110. 2. Kuna K, Schuster S, Latin V. Menstrualni ciklus . U: Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Znanje, Zagreb, 140 – 150. 3. Schuster S, Latin V, Kuna K. Trudnoća. U: Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Znanje, Zagreb, 151-162. 4. Borer K. Tjelesno vježbanje i zdravlje kostiju. U: Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Znanje, Zagreb, 54-70. 5. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2008). Spolni dimorfizam u odrasloj dobi. U: kinantropologija – Biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Ur. Mišigoj-Duraković, M. Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu, str.227- 242. 6. Mišigoj-Duraković M, Duraković Z. Biological and health characteristics of female athletes. (Invited lecture).Proceedings book of Symposium invited papers.III International Symposium of new technologies in Sports. Sarajevo, April 16th 1nd 17th 2009, pp119-122. 7. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa RH (2009): Zbornik radova VIII Konferencije o športu Alpe Jadran: tema: Žene u športu, str. 41 -301.					
dopunska literatura	1. Alaunyte et al. Iron and the female athlete: a review of dietary treatment methods for improving iron status and exercise performance. Journal of the International Society of Sports Nutrition (2015) 12:38 DOI 10.1186/s12970-015-0099-2 dostupno na: file:///C:/Users/mmisiqoj/Downloads/s12970-015-0099-2.pdf					



	2. Joy EA i sur. (2009) Health-Related Concerns of the Female Athlete: A Lifespan Approach. Am Fam Physician. 2009;79(6):489-495. dostupno na https://www.aafp.org/afp/2009/0315/afp20090315p489.pdf 3. https://www.nebraskamed.com/sports-medicine/four-tips-for-female-athletes 4. Khattab A i sur. Controversies surrounding female athletes with differences in sexual developmentJ Clin Invest. 2020;130(6):2738-2740. https://doi.org/10.1172/JCI138479https://www.jci.org/articles/view/138479/pdf 5. https://www.olympic.org/women-in-sport/background/statistics 6. https://www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2017/10/Physiology-and-considerations-for-female-athletes.pdf 7. Ivković A i sur. Overuse injuries in female athletes. Croat Med J 2007;48:767-778 Dostupno na: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2213798/pdf/CroatMedJ_48_0767.pdf
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA IX. SEMESTRA

ATLETIKA – Metodika treninga u atletici II (123955)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnica		prof. dr. sc. Vesna Babić	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
nastavnik		doc. dr. sc. Marijo Baković	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Atletika – hodanja i trčanja i Atletika – bacanja i skokova s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš, odslušan kolegij Kineziološka analiza u atletici, Antropološka analiza i Metodika treninga u atletici I	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica i atletska staza		
način izvođenja nastave	60 sati = 30S + 30V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti praktična i teorijska znanja o metodama i sadržajima za razvoj pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te njihova primjena u sustavu sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za razvoj pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te upoznati izbor metoda i sadržaja u funkciji oporavka u sustavu sportske pripreme odraslih i vrhunskih atletičarki i atletičara. Stečena teorijska i praktična znanja će omogućiti studentima izbor metodičkih postupaka i trenažnih sadržaja u višebojskom treningu atletičarki i atletičara. Nakon položenog predmeta studenti će biti sposobni demonstrirati elemente tehnike i		



predmet pridonosi	metodske vježbe za učenje atletskog višeboja te samostalno pregledavati i upotrebljavati rezultate znanstvenih i stručnih istraživanja o efektima metoda vježbanja i poučavanja u atletici. Stečena teorijska i praktična znanja omogućiti će studentima klasificirati i izabrati trenažne vježbe u atletskom višeboju s obzirom na dob atletičara i period unutar dugoročnih, srednjoročnih i kratkoročnih programa.					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će ovladati: - teorijskim i praktičnim znanjima o metodama poučavanja i vježbanja u atletskom višeboju; - specifičnim metodičkim postupcima za razvoj pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti; - teorijskim i praktičnim znanjem o metodama oporavka u sustavu sportske pripreme atletičarki i atletičara; - skupom spoznaja iz znanstvenih i stručnih istraživanja o učincima metoda vježbanja i poučavanja u atletici.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Cilj i zadaci metodike u atletskoj pripremi vrhunskih atletičara (1P) 2. Zakonitosti, specifičnosti i metodički postupci u treningu odraslih i vrhunskih atletičara i atletičarki (1P) 3. Specifični metodički postupci za razvoj funkcionalnih sposobnosti vrhunskih atletičara i atletičarki (2,5P) 4. Specifični metodički postupci za razvoj motoričkih sposobnosti vrhunskih atletičara i atletičarki (2,5P) 5. Specifičnosti i metodički postupci u višebojskom treningu (4P) 6. Psihološka priprema atletičara i atletičarki (2P) 7. Rezultati istraživanja o učincima metoda vježbanja i poučavanja u atletici (2P) Seminari 1. Različiti sustavi sportske pripreme u atletici (1S) 2. Metode i vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme u atletskom višeboju (4S) 3. Visinski trening – organizacija te fiziološki i metodički principi treninga na područjima velike nadmorske visine (2S) 4. Primjena sadržaja iz drugih sportova u atletici (2S) 5. Metode oporavka u sustavu sportske pripreme atletičara i atletičarki (2S) 6. Rezultati istraživanja o efektima metoda poučavanja i vježbanja u atletici (2S) 7. Atletika za osobe s posebnim potrebama (2S) Vježbe 1. Metodički postupci i sadržaji za razvoj brzine (4V) 2. Metodički postupci i sadržaji za razvoj jakosti (2V) 3. Metodički postupci i sadržaji za razvoj koordinacije (2V) 4. Metodički postupci i sadržaji za razvoj repetitivne snage (2V) 5. Metodički postupci i sadržaji za razvoj eksplozivne snage (2V) 6. Metodički postupci i sadržaji za razvoj eksplozivne snage tipa bacanja (2V) 7. Metodički postupci i sadržaji za razvoj eksplozivne snage tipa skočnosti (2V) 8. Metodički postupci i sadržaji za razvoj aerobne izdržljivosti (2V) 9. Metodički postupci i sadržaji za razvoj anaerobne izdržljivosti (2V) 10. Metodički postupci i sadržaji za razvoj brzinske izdržljivosti (2V) 11. Metodički postupci i sadržaji za razvoj fleksibilnosti (2V) 12. Metode i vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme u atletskom višeboju (6V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, polaganje kolokvija te ispunjavanje samostalnih zadataka					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	28,5%	2	usmeni ispit	28,5%	2
	praktični rad	24,5%	1			
				pismeni ispit	28,5%	2
	ukupno				7 ECTS	



obvezna literatura	1. Milanović, D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. Antekolović, Lj. i Baković, M. (2008). Skok u dalj. Zagreb: Miš. 3. Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
dopunska literatura	1. Harasin, D. (2003.) Metodički postupci poticanja hipertrofije u kondicijskom treningu sportaša. u: Milanović, D.; Jukić, I. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 21. – 22. 02. 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, 204-209. 2. Milanović, D. i Harasin, D. (2003.) Kondicijski trening atletičara bacača. u: Milanović, D.; Jukić, I. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 21. – 22. 02. 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, 321-328. 3. Antekolović, Lj., Žufar, G., Hofman, E. (2003). Metodika razvoja eksplozivne snage tipa skočnosti. u: Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 12. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagrebački velesajam, Zagreb 21. i 22. veljače 2003., 219-223. 4. Antekolović, Lj., Baković, M., Ostojić, I., Mudronja, L. (2008). Vježbe snage s teretom za skakače u dalj. u: Zbornik radova 6. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2008“, Zagrebački velesajam i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 22. i 23. veljače 2008., 202-207. 5. Milanović, D. (1993): Modeliranje procesa sportske pripreme u atletskom desetoboju. Kineziologija, 1-2:75-98
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



JEDRENJE – Metodika treninga u jedrenju II (123959)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Nikola Prlenda	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
asistent		Mate Maglov, mag. cin.	
kancelarija		153	
konzultacije			
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		Mladen Vladetić, mag.cin.	
e-mail		mladen.vladetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dario Kliba, prof.	
e-mail		dario.kliba@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		David Hrabrić, mag.cin.	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Zoran Špoljarić, mag.cin.	
e-mail		zoran.spoljaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dino Slatki, mag.cin.	
e-mail		dino.slatki@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmet Sportovi na vodi s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaši odslušan kolegij Kineziološka analiza u jedrenju, Antropološka analiza i Metodika treninga u jedrenju I	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica / ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + samostalni zadaci + mentorski rad + terenska nastava	broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	Ponuditi studentima temeljna teorijska i praktična znanja o metodama poduke, učenja i treniranja jedriličara i jedriličarki na svim razinama natjecanja, u jedriličarskim klasama i seniorskom uzrastu		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	U okviru izbornog modula Jedrenje, kroz predmet Metodika treninga u jedrenju 2, studenti će steći znanja o odgovarajućim metodama poduke, učenja i treniranja te o didaktičkim principima što će im omogućiti kvalitetno vođenje pedagoškog procesa i treninga. S dobivenim spoznajama o elementima jedriličarske tehnike koje su različite u jedriličarskim klasama i vrstama regata, studenti će moći vrednovati trenažnu učinkovitost kako trenažnih postupaka tako i trenažnih pomagala.		



očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Kroz predmet Metodika treninga u jedrenju 2 studenti će steći znanja o: - tehničko-taktičkim zahtjevnostima jedrenja po jedriličarskim klasama u seniorskom uzrastu; - karakteristikama, metodičkim postupcima za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti i za učenje tehničko-taktičkih zahtjevnosti; - osnovama planiranja i programiranja treninga jedriličara i jedriličarki različite kvalitete; - odgovarajućim metodama za kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća; - osposobljenosti za uspješan rad sa selektiranim skupinama jedriličarskih seniora.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Tendencije razvoja jedriličarskog sporta; modelne karakteristike jedriličara po klasama (1P) 2. Metode usmjeravanja, izbora i selekcije jedriličara (faza nakon 14 godina) (2P) 3. Metode podučavanja i usavršavanja elemenata tehnike unutar regatnih faza: start, privjetrinska plutača, polukrmene i krmene plutače i cilj (2P) 4. Metode učenja i usavršavanja individualne (jednosjedi) i grupne (višesjedi) taktike u fazama starta, privjetrinske, polukrmene i krmene dionice i cilja (4P) 5. Metode razvoja motoričko-funkcionalnih sposobnosti (2P) 6. Metode razvoja bazične izdržljivosti jedriličara (aerobna) (2P) 7. Metode razvoja specifične izdržljivosti aerobno-anaerobnog tipa (2P) Seminari 1. Metode i metodski oblici razvoja koordinacije seniorskih jedriličara i jedriličarki (2S) 2. Metode i metodski oblici razvoja snage (eksplozivne, repetitivne, statičke) seniorskih jedriličara i jedriličarki (3S) 3. Metode i metodski oblici razvoja ravnoteže seniorskih jedriličara i jedriličarki (2S) 4. Metode i metodski oblici razvoja agilnosti seniorskih jedriličara i jedriličarki (2S) 5. Metode i metodski oblici razvoja izdržljivosti seniorskih jedriličara i jedriličarki (3S) 6. Metode i metodski oblici razvoja specifične izdržljivosti aerobno-anaerobnog tipa seniorskih jedriličara i jedriličarki (3S) Vježbe 1. Metodičke vježbe poduke i učenja elemenata tehnike jedrenja u jednosjedu (2V) 2. Metodičke vježbe poduke i učenja prihvatanja i letanja u jednosjedu (2V) 3. Metodičke vježbe poduke i učenja otpadanja i kruženja u jednosjedu (2V) 4. Redoslijed poduke tehničko-taktičkih elemenata u jedriličarskom jednosjedu za seniorske dobne skupine (1V) 5. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „Orebovom poligonu plutača“ u jednosjedu (2V) 6. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „olimpijskom trokutu“ u jednosjedu (4V) 7. Metodičke vježbe poduke i učenja elemenata tehnike jedrenja u dvosjedu (2V) 8. Metodičke vježbe poduke i učenja prihvatanja i letanja u dvosjedu (2V) 9. Metodičke vježbe poduke i učenja otpadanja i kruženja u dvosjedu (2V) 10. Metodičke vježbe poduke i učenja tehnike jedrenja s „genakerom“ u dvosjedu (2V) 11. Redoslijed poduke tehničko-taktičkih elemenata u jedriličarskom dvosjedu za seniorske dobne skupine (1V) 12. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „Orebovom poligonu plutača“ u dvosjedu (2V)



	13. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „olimpijskom trokutu“ u dvosjedu (4V)					
	14. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „dvoboj jedrenju“ u dvosjedu (2V)					
obveze studenata	Podanje svih oblika nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	29%	2	seminarski rad	14%	1
	praktični rad	14%	1	pismeni ispit	21%	1.5
	usmeni ispit	22%	1.5	ukupno	7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 5. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 6. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.					
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 4. Tomašević, E. (2007). Jedrenje - Mornarske vještine. Split: Pajet d.o.o. 5. Sleight, S. (2004). Priručnik za jedrenje. Zagreb: Znanje d.d.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja fizikalne medicine i rehabilitacije (124031)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Frane Grubišić, dr. med. spec. fiz. med. i reh.	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		frane.grubisic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		mr. sc. Diana Balen, dr. med. spec. fiz. med. i reh.	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		diana.balen@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Položen obvezni predmet Kineziterapija odslušan kolegij Metodika i programiranje kinez.postupaka 1 i 2 i Odabrana poglavlja zdravstvene psihologije	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Kroz seriju predavanja upoznati studente s klasifikacijom koštano-mišićnih oboljenja, definicijom rehabilitacije i onesposobljenosti, ICF klasifikacijom i osnovnim modalitetima fizikalno-terapijskih postupaka (fiziološko i terapijsko djelovanje) i indikacije/kontraindikacije za njihovu primjenu. Interaktivnim pristupom predstaviti način kliničkog pregleda bolesnika s određenim koštano-mišićnim oboljenjem, prepoznavanje i definiranje osnovnog funkcionalnog problema i predlaganje optimalnog rehabilitacijskog plana (uključujući kineziterapiju). Tijekom kolegija, studenti će u praktičnom radu samostalno proći svaki oblik fizikalne terapije. Cilj je i upoznati studente s članovima rehabilitacijskog tima i njihovim obvezama i odgovornostima.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Poznavanje indikacija i kontraindikacija za primjenu pojedinih oblika fizikalne terapije u rehabilitacijskom postupku; - na temelju stečenih znanja, prepoznati i definirati oštećenje, nesposobnost i ometenost te ciljeve rehabilitacije; - primijeniti stečena znanja u planiranju programa kineziterapije, a na temelju funkcionalnog statusa lokomotornog sustava pojedinca (bolesnik, zdrava osoba), raspoloživog vremena i uvjeta u kojima se kineziterapija provodi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon serije predavanja, vježbi i definiranih ciljeva ovog kolegija, studenti će moći prepoznati/definirati: - osnovne karakteristike različitih koštano-mišićnih oboljenja s kojima su upoznati tijekom kolegija, - pojedine modalitete fizikalnih postupaka i njihovu primjenu u sportskoj populaciji, - pozicioniranje kineziterapeuta u rehabilitacijskom timu, - pojedine oblike slikovnih dijagnostičkih postupaka važnih za otkrivanje mekotkivnih i koštanih struktura,		



	- planiranje i programiranje kineziterapijskih protokola za različite profile sportaša (pojedinci, sportska ekipa) temeljene na funkcionalnoj procjeni lokomotornog sustava (uključujući kineziološka mjerenja).					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 6. koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Fizikalna medicina i rehabilitacija - uvodno predavanje 2. Elektroterapija 3. Termoterapija, krioterapija 4. Elektromagnetoterapija, laser, fototerapija 5. Hidroterapija, masaža 6. Funkcionalno liječenje reumatoidnog artritisa i ankilozantnog spondilitisa 7. Izvanzglobni reumatizam-etioopatogeneza, klinička slika, dijagnostika Vježbe (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 6. koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Propedeutika lokomotornog sustava - funkcionalni pregled kralježnice, kineziološka mjerenja 2. Klinički pregled aksijalnog skeleta 3. Klinički pregled ramena, laktova, ručnih zglobova i zglobova šake 4. Klinički pregled kukova, koljena, gležnjeva i zglobova stopala 5. Interaktivna rasprava - indiciranje elektroterapijskih postupaka (klinički prikaz) 6. Interaktivna rasprava - indiciranje termo i krioterapijskih modaliteta (klinički prikaz) 7. Praktična primjena fizikalno-terapijskih modaliteta					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	0.5	kolokvij	17%	1
	praktični rad	33%	1	usmeni ispit	33%	1
	ukupno				3.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Jajić I, Jajić Z. (2010). Fizikalna i rehabilitacijska medicina: osnove i liječenje. Zagreb: Medicinska naklada. 2. Čurković B i suradnici. (2004). Fizikalna i rehabilitacijska medicina. Zagreb: Medicinska naklada.					
dopunska literatura	https://uems-prm.eu/wp-content/uploads/2020/03/physical_rehabilitation_medicine_for_medical_students.pdf					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KINEZITERAPIJA – Prilagođene tjelesne aktivnosti (124029)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
vanjska suradnica		Lorena Draženović, mag cin.	
e-mail		lorena.drazenovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Položen obvezni predmet Kineziterapija odslušan kolegij Metodika i programiranje kinez.postupaka 1 i 2 i Odabrana poglavlja zdravstvene psihologije	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S	broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje ustroja i funkcioniranja sporta osoba s invaliditetom te usvajanje teorijskih i metodičkih znanja koje su vezane za specifičnosti i prilagodbu sportova kojima se bave osobe s invaliditetom.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Usvojiti znanja o značajkama pojedine kategorije osoba s invaliditetom. Objasniti specifične prilagodbe pojedinih sportova za određene kategorije invaliditeta. Primijeniti znanja u koncipiranje plana i programa treninga pojedinog sporta osoba s invaliditetom.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda studenti će moći definirati: - specifičnosti pojedine kategorije osoba s invaliditetom; - razliku između rehabilitacijskih procedura, rekreativnih aktivnosti i natjecateljskog sporta osoba s invaliditetom; - određene prilagodbe pojedinih sportova za osobe s invaliditetom; - osnovne zakonitosti planiranja i programiranja treninga u području pojedinog sporta a s obzirom na kategoriju invaliditeta.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 8. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Temeljna područja sporta osoba s invaliditetom. Definicija. Predmet proučavanja. 2. Definicija rehabilitacijskog sporta, razlika između rehabilitacije, rekreacije i natjecateljskog sporta osoba s invaliditetom		



	- Kategorije osoba s invaliditetom, značajke pojedine kategorije - Paralimpijske igre, Olimpijada gluhih, Specijalna olimpijada - Opis sportova na ljetnim i zimskim paralimpijskim igrama - Značajke sportskih invalidskih kolica i sportskih proteza - Funkcionalna klasifikacija - Inkluzija i integracija Seminari (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 8. koja se obrađuje 1 nastavni sat) - Značajke pojedinog oštećenja i oboljenja leđne moždine - Značajke osoba s amputacijama donjih ekstremiteta - Analiza vožnje sportskih invalidskih kolica - Biomehanička analiza sportske proteze - Analiza funkcionalne klasifikacije po sportovima - Ekstremni sportovi kod osoba s invaliditetom - Učenje i poučavanje osnovnih elemenata određenog sporta - Inkluzija i integracija					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pogađanje nastave	10%	0.4	seminarski rad	20%	0.8
	pismeni ispit	20%	0.8	usmeni ispit	50%	2
	ukupno					4.0 ECTS
obvezna literatura	1. Winnick, J.P. (2005). Adapted physical education and sport. Human Kinetics.					
dopunska literatura	- Trošt Bobić, T. , Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2009). Radiogoniometrija kao rekreacijska aktivnost za slijepe osobe. u: M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i sportske rekreacije“, Zagreb, 2009. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 345-351. - Ciliga, D. , Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2009). Sport osoba s invaliditetom. Pozvano predavanje. u: F. Gracin, B. Klobučar (ur.), Zbornik radova 8. konferencije o sportu Alpe-Jadran, Opatija, 2009. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske, 230-238. - Petrinović Zekan, L., Ciliga, D. (2008). Sportske aktivnosti za osobe s oštećenjem vida. u: M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Kineziološka rekreacija i kvaliteta života“, Zagreb, 2008. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 351-362. - Ciliga, D., Petrinović Zekan, L., Trošt, T. (2007). Boćanje kao rekreativna aktivnost za osobe s cerebralnom paralizom. u: Andrijašević, M. (ur.), Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života. Zbornik radova, Zagreb, 2007. Zagreb: Kineziološki fakultet, 105-112. - Ciliga, D., Petrinović Zekan, L., Trošt, T. (2006). Povezanost antropometrijskih karakteristika i motoričkih sposobnosti košarkaša u invalidskim kolicima. Hrvatski športskomedicinski vjesnik. 21(1), 39-49.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KPS – Metodika kondicijske pripreme II (124016)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		luka.milanovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		vlatko.vucetic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
nastavnik		doc. dr. sc. Ivan Krakan	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		ivan.krakan@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
nastavnik		doc. dr. sc. Jere Gulin	
kancelarija		117	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		jere.gulin@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		Robert Bobinec, mag.cin.	
e-mail		robert.bobinec@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) odlušan kolegij Kineziološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša, Antropološka analiza i Metodika kondicijske pripreme 1	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V	broj studenata na predmetu	29
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o metodičkim postupcima za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika te za preventivne kondicijske programe		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći: - oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti sportaša u različitim sportovima, različite dobi, spola, razine treniranosti i trenažne povijesti,		



	- oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje morfoloških karakteristika i sportaša u različitim sportovima, različite dobi, spola, razine treniranosti i trenažne povijesti, - oblikovati metodičke postupke u preventivnim kondicijskim postupcima.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - izabrati primjerene sadržaje za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti, morfoloških karakteristika te za preventivne kondicijske programe, - izabrati primjerene metode za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti, morfoloških karakteristika te za preventivne kondicijske programe, - izabrati primjerena opterećenja za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti, morfoloških karakteristika te za preventivne kondicijske programe, - izraditi integralne trenažne operatore za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti, morfoloških karakteristika te za preventivne kondicijske programe.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke aerobnih sposobnosti (1P+1V) 2. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke anaerobnih sposobnosti (1P+1V) 3. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke mišićne mase i vezivnog tkiva (1P+1V) 4. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke potkožnog masnog tkiva (1P+1V) 5. Modeliranje i vrednovanje postupaka za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike izvedbe različitih kondicijskih vježbi za unapređenje funkcionalnih sposobnosti (vježbe s opterećenjem, lakoatletske vježbe i kardio programi) (2P+2V). 6. Modeliranje i vrednovanje postupaka za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike izvedbe različitih kondicijskih vježbi za unapređenje morfoloških karakteristika te za prevenciju sportskih ozljeda (vježbe s opterećenjem, lakoatletske vježbe i kardio programi) (2P+2V) 7. Diferencijalne karakteristike metodike treninga funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika sposobnosti s obzirom na spol (2P+2V) 8. Diferencijalne karakteristike metodike treninga funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika s obzirom na dob i kvalitetnu razinu sudionika u sportu (2P+2V) 9. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj aerobnih sposobnosti (2P+2V) 10. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj anaerobnih sposobnosti (2P+2V) 11. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj mišićne mase (2P+2V) 12. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za mijenjanje potkožnog masnog tkiva (2P+2V) 13. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za prevenciju ozljeda sportaša (2P+2V) 14. Analiza efekata različitih metodičkih postupaka za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti sportaša (2P+2V) 15. Analiza efekata različitih metodičkih postupaka za razvoj i održavanje morfoloških karakteristika i za prevenciju ozljeda sportaša (2P+2V) 16. Pregled metodičkih istraživanja iz područja funkcionalnih sposobnosti (2P+2V) 17. Pregled metodičkih istraživanja iz područja morfoloških karakteristika i za prevencije ozljeda sportaša sportaša (2P+2V)
obveze studenata	Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi.



praćenje rada studenata	kolokvij	100%	7	ukupno	7.0 ECTS
obvezna literatura	1. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez. 2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb. 3. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet				
dopunska literatura	1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics. 2. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb. 4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA. 5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. E. Grayson Cook, USA.				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				



KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Menadžment sporta u turizmu (124027)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Sanela Škorić	
kancelarija		121	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		sanela.skoric@kif.hr	
telefon		+38513658721	
vanjski suradnik		prof. dr. sc. Mato Bartoluci	
e-mail		mato.bartoluci@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Položen kolegij: Kineziološka rekreacija i odslušan kolegij: Sportsko-rekreacijska medicina, Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme 1 i Programiranje u kineziološkoj rekreaciji.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	45 sati = 30P + 15S + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu	16
ciljevi predmeta	Razumijevanje složenosti turizma sa stajališta sadržaja aktivnosti. Stjecanje specifičnih znanja iz područja sportskog turizma: planiranje razvoja, organizacija i menadžment. Upoznavanje metodologije za valorizaciju ekonomskih učinaka sportsko rekreacijskih usluga u turizmu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti znanje i razumijevanje koncepata, principa i teorije iz područja menadžmenta i turizma u sportu odnosno sportskoj rekreaciji. Objasniti ulogu i značaj sportske rekreacije u turizmu. Identificirati i analizirati mogućnosti razvoja sportsko-rekreacijske ponude u turizmu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti sustav turizma; - objasniti povezanost između turizma, sporta i sportske rekreacije; - identificirati ekonomske učinke sporta i sportske rekreacije u turizmu; - prepoznati sustav organizacije ponude sporta i sportske rekreacije u turizmu; - identificirati i analizirati različite mogućnosti za razvoj sportskog turizma.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. TEMELJNA OBILJEŽJA SUVREMENOG TURIZMA: Pojava, definicija, temeljni pojmovi i indikatori razvijenosti turizma. Obilježja turizma u Republici Hrvatskoj. 2. EKONOMSKI UČINCI KAO ODREDNICE STRATEŠKOG UPRAVLJANJA RAZVOJEM TURIZMA: Učinci turističkih kretanja. Turistička potrošnja. Ekonomski učinci turizma. 3. MEĐUODNOSI TURIZMA I SPORTA: Povijesni odnosi turizma i sporta. Faktori razvitka suvremenog turizma i sporta. Funkcije koje generiraju turizam i sport. 4. SPORTSKI TURIZAM Pojam, podvrste i oblici sportskog turizma. 2. EKONOMSKI UČINCI SPORTA I SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU: Društveni učinci sporta u turizmu. Ekonomski učinci sporta u turizmu.		



	3. TRŽIŠNI PARAMETRI ISTRAŽIVANJA SPORTA U TURIZMU: Sport u svjetskom turizmu. Tržište potražnje sportskog turizma u svijetu. Istraživanja sportskih aktivnosti u nekim europskim zemljama i Hrvatskoj. Trendovi sporta u turizmu. 4. SPORTSKI TURIZAM U HRVATSKOJ: Mogućnosti razvoja sportskog turizma u Hrvatskoj. Ponuda sportskih centara u turizmu Hrvatske. 5. NAUTIČKI TURIZAM: Pojam nautičkog turizma. Karakteristike nautičkog turizma. Pokazatelji razvijenosti nautičkog turizma u svijetu i Hrvatskoj. 6. ZDRAVSTVENI TURIZAM: Pojam zdravstvenog turizma. Uvjeti za razvoj zdravstvenog turizma. Pokazatelji razvijenosti zdravstvenog turizma u svijetu i Hrvatskoj. Wellness i zdravstveni turizam. 7. VELIKE SPORTSKE PRIREDBE I TURIZAM: Karakteristike i organizacija velikih sportskih priredaba. Modeli financiranja olimpijskih igara. Utjecaj olimpijskih igara na turizam zemalja organizatora. 8. MENADŽMENT U SPORTU I SPORTSKOM TURIZMU: Pojam i definiranje menadžmenta u sportu. Funkcije menadžmenta u sportu. Menadžment sporta u turizmu. Organizacija sporta u turizmu. 9. PODUZETNIŠTVO U SPORTU I SPORTSKOM TURIZMU: Poduzetništvo u sportskom turizmu. Mogućnosti poduzetništva u hrvatskom sportskom turizmu. Metodologija izrade poduzetničkih programa. 10. ANIMACIJSKI PROGRAMI SPORTA U TURIZMU: Pojam animacije. Oblici animacije. Sportska animacija. Sportski animatori. 11. MARKETING U SPORTSKOM TURIZMU: Tržište sportskih proizvoda i usluga u turizmu. Elementi sportskog marketing-miksa u turizmu. Promocija sportskog turizma. 12. PROGRAMI I SADRŽAJI RAZVOJA SPORTSKO-REKREACIJSKOG TURIZMA U HRVATSKOJ: Sportska rekreacija i turizam u Hrvatskoj. „Sport za sve“ - suvremeni pokret modernog društva i pokretač aktivnog odmora. Razvojna problematika hrvatskog turizma. Seminari (svaka tema seobrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod red.br. 1. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Uvod u seminarski rad 2. Sportska ponuda nekog grada, hotela, turističkog naselja ili sl. te njezin utjecaj na turistička kretanja 3. Kretanja na turističkom tržištu aranžmana vezanih uz sport 4. Uloga pojedinih sportova u turizmu Hrvatske 5. Sportske priredbe i turizam 6. Programi animacije u hotelima, turističkim naseljima itd. 7. Oblici sportskog turizma 8. „Hrvatska kao zemlja sportskog turizma“					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi. Izrada seminarskih radova i ostalih zadataka.					
praćenje rada studenata	aktivnosti na nastavi	10%	1	kolokvij	70%	2.5
	seminarski rad	20%	1	ukupno	4.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Bartoluci, M., Škorić, S., Andrijašević, M. i suradnici (2021). Menadžment sportskoga turizma i njegovih srodnih oblika. Zagreb: Narodne novine. 2. Bartoluci, M., Čavlek, N. i sur. (2007). Turizam i sport – razvojni aspekti./Tourism and Sport – Aspects of Development. Zagreb: Školska knjiga. 3. Bartoluci, M., Škorić, S. (2009). Menadžment sportskog i nautičkog turizma. Karlovac: Veleučilište u Karlovcu.					



	4. Bartoluci, M., Čavlek, N., Prebežac, D., Kesar, O. i sur. (2011). Turizam: Ekonomske osnove i organizacijski sustav. Zagreb: Školska knjiga.
dopunska literatura	1. Hinch, T., Higham, J. (2004). Sport Tourism Development. Channel View Publications. 2. Ritchie, B.W., Adair, D. (ur.) (2004). Sport Tourism: Interrelationships, Impacts and Issues. Channel View Publications. 3. Bartoluci, M. i sur. (2004). Menadžment u sportu i turizmu./Management in Sport and Tourism. Zagreb: Kineziološki fakultet i Ekonomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme II (124025)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	
kancelarija		120	
konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30	
e-mail		danijel.juracic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658720	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Položen kolegij: Kineziološka rekreacija i odslušan kolegij: Sportsko-rekreacijska medicina, Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme 1 i Programiranje u kineziološkoj rekreaciji.	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	15 sati = 15P	broj studenata na predmetu	17
ciljevi predmeta	Cilj ovog predmeta je povezati temeljne spoznaje implementacije kineziološke struke u praksi koja uključuje sintezu teoretsko-praktičnog i kreativnog rada u rekreaciji. Poštujući temeljne kriterije kineziološke struke bit će sposobni projektirati i organizirati samostalno sportsko rekreacijsku djelatnost u različitim uvjetima te realizirati planove i programe transformacijskog karaktera uključujući dijagnostiku, praćenje i kontrolu učinaka tretmana. Uspostavlja suradnju sa stručnjacima drugih profila i kompetencija i provodi menadžerske poslove.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Organizacija stručnog rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem edukacije te zaštite i unapređenja zdravlja sudionika rekreacije. Oblikovanje individualnih i skupnih programa vježbanja za različite potrebe i uvjete. Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - postaviti koncepciju programa kineziološke rekreacije za različite potrebe; - primijeniti koncept kineziološke rekreacije za različite potrebe u slobodnom vremenu građana; - surađivati u različitim znanstveno-stručnim područjima (unapređenje zdravlja, razvoj privredne djelatnosti – turizam i rad); - oblikovati i provoditi transformacijske programe poštujući sve kriterije i metode za provedbu programa; - primijeniti znanja iz komplementarnih područja koja su potpora kineziološkoj rekreaciji (prirodni resursi, prehrana i razne tradicionalne tehnike); - koristiti suvremene tehnologije za individualne kompleksne programe.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja		



prema satnici nastave	2. Metode planiranja i programiranja te izbor aktivnosti u cilju oblikovanja transformacijskih programa namijenjenih unapređenju antropoloških obilježja (aerobika, pilates, fitnes i sl). (4P) 3. Metode praćenja i evaluacije transformacijskih programa u kineziološkoj rekreaciji. (2P) 4. Metode oblikovanja programa kineziološke rekreacije specifične namjene, antistres programi, povećana tjelesna masa, kronične tegobe (lokomotorni sustav). (4P) 5. Vrste i metode primjene komplementarnih programa u kineziološkoj rekreaciji. Metode edukacije u sustavu komplementarnih programa kineziološke rekreacije (pravilna prehrana, upravljanje stresom, značaj tjelesne aktivnosti za psihofizičku ravnotežu i optimalno funkcioniranje organizma, socijalni i emocionalni pozitivni učinci). (3P) 6. Mogućnosti implementacije programa kineziološke rekreacije u suvremenom društvu u cilju unapređenja kvalitete života. (2P)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	pismeni ispit	40%	1
	usmeni ispit	40%	1	ukupno	2.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Andrijašević, M i D. Jurakić (2011) Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	1. Andrijašević, M. (2000). Rekreacijom do zdravlja i ljepote. Zagreb: FFK. 2. Ivanišević, G. i sur.(2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske. 3. Mišigoj-Duraković, M. i sur.(1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Grafos. 4. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R.W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies. 5. Štuka, K. (1985). Rekreacijska medicina. Zagreb: Sportska tribina.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



NOGOMET – Metodika treninga u nogometu II (123967)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
nastavnica		doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658670	
vanjski suradnik		Marko Matušinski	
e-mail		marko.matusinski@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Nogomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaši položeni obvezni predmeti odslušan kolegij Kineziološka analiza u nogometu, Antropološka analiza i Metodika treninga u nogometu 1	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana B ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + mentorski rad	broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama poučavanja i vježbanja za različite dobne skupine nogometaša izborom trenažnih sadržaja (kondicijske vježbe, vježbe tehničke i taktičke pripreme) te doziranjem trenažnog opterećenja u treningu nogometaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (nogometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o strukturalnim i biomehaničkim karakteristikama sporta, antropološkim obilježjima koja su bitna za uspješnost te o zakonitostima programiranja i kontrole procesa treninga. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primjenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju nogometne igre u različitim klasifikacijama sportova, praktično i verbalno demonstrirati osnovna znanja o nogometnoj tehnici, metodici poučavanja i osnovama taktike. Moći će i identificirati kako pojedina motorička znanja i sposobnosti utječu i doprinose situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		



sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja i vježbe 1. Klasifikacija i izbor sadržaja trenažnog rada: vježbe tehničke i taktičke pripreme u nogometu (2P+2V) 2. Specifične metode poučavanja i vježbanja različitih dobnih kategorija (2P+2V) 3. Metodika tehničko-taktičke pripreme u nogometu (2P+2V) 4. Specifičnosti primjene različitih metoda poučavanja tehničkih elemenata (analitička, sintetička, situacijska i kombinirana metoda) (2P+2V) 5. Redoslijed poučavanja elemenata u pojedinim dobnim kategorijama (2P+2V) 6. Motoričko učenje (1P+1V) 7. Proces tehničko-taktičke pripreme: opis, demonstracija tehničko-taktičkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka (2P+2V) 8. Sustav integralne pripreme u nogometu (2P+2V) Seminari i vježbe (svaka se tema obrađuje 1S+2V) 1. Tehnička sredstva igre u napadu 2. Struktura kretanja igrača s loptom u obrani i napadu 3. Kretanja igrača bez lopte u obrani i napadu 4. Dodavanja lopte 5. Primanje lopte na različitim principima 6. Udarci na vrata 7. Završnica u napadu s obzirom na različite prostorne odnose (centralna i krilne pozicije) 8. Driblinzi i fintiranja 9. Tehničko-taktička izobrazba i usavršavanje u fazi napada i obrane 10. Tehnike vratara 11. Različiti sustavi igre 12. Suvremeni sustavi igre (4-4-2, 4-2-3-1) 13. Metodika usavršavanja kontranapada 14. Organizacijski oblici taktičkog djelovanja s obzirom na protivnički sustav igre 15. Metodika poučavanja i usavršavanja igre s igračem manje i s igračem više						
	obveze studenata redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	1	seminarski rad	36%	2.5	
	usmeni ispit	50%	3.5	ukupno		7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Priručnik za nogometne trenere (2008). UEFA A. Zagreb: Nogometna akademija Hrvatskoga nogometnog saveza. 2. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez. 3. Toplak, I. (1985). Suvremeni fudbal i njegove tajne. Taktika i metodika. Beograd: Fudbalski savez Jugoslavije. 4. Jozak, R. i Kepčija, I. (2017). Razvojni program. Zagreb: Vivid & Shine j.d.o.o.						
dopunska literatura							
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.						



PLIVANJE – metodika treninga u plivanju II (123971)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg	
kancelarija		177	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		klara.siljeg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658777	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Dajana Zoretić	
kancelarija		122	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658722	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Plivanja s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaši	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + bazen Mladost		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	4
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o metodičkim principima i sredstvima za razvoj sposobnosti važnih za uspjeh u vrhunskom plivanju.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teoretska i praktična znanja o načinima, metodama i sredstvima za razvoj svih karakteristika i sposobnosti koje sudjeluju u uspješnosti u plivanju. Ishodi učenja ovog predmeta se odnose na znanja o transformaciji sposobnosti u svim oblicima plivačkog treninga (voda, suho, visinski trening).		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Ishodi učenja na razini predmeta: - metode treninga koje utječu na antropometrijske karakteristike plivača - metode treninga za razvoj snage u vodi - metode treninga za razvoj brzine u vodi - metode treninga za razvoj izdržljivosti u vodi - zagrijavanje u plivanju - tapering - taktika plivanja - specifične forme treninga plivača (trening na suhom, visinski trening, „occlusion“ trening).		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Morfološka struktura tijela (1P) 2. Motoričke sposobnosti važne za uspjeh u plivanju (2P) 3. Metodika tehničko-taktičke pripreme u plivanju (2P) 4. Metodičke vježbe za razvoj snage (suho-voda) (2P) 5. Metodičke vježbe za razvoj izdržljivosti (suho-voda) (2P) 6. Metodičke vježbe za razvoj fleksibilnosti (suho-voda) (2P) 7. Metodičke vježbe za razvoj brzine (suho-voda) (2P) 8. Atletski trening, masaža. Farmakološka nadopuna prehrani. Psihička priprema. (2P)		



	Teoretsko praktična predavanja 1. Morfološka struktura tijela (1TPP) 2. Motoričke sposobnosti važne za uspjeh u plivanju (2TPP) 3. Metodika tehničko-taktičke pripreme u plivanju (2TPP) 4. Metodičke vježbe za razvoj snage (suho-voda) (2TPP) 5. Metodičke vježbe za razvoj izdržljivosti (suho-voda) (2TPP) 6. Metodičke vježbe za razvoj fleksibilnosti (suho-voda) (2TPP) 7. Metodičke vježbe za razvoj brzine (suho-voda) (2TPP) 8. Atletski trening, masaža. Farmakološka nadopuna prehrani. Psihička priprema. (2TPP) Vježbe 1. Metodičke vježbe za razvoj snage na suhom (2V) 2. Metodičke vježbe za razvoj snage u vodi (2V) 3. Metodičke vježbe za razvoj snage na specifičnim plivačkim trenažerima (2V) 4. Metodičke vježbe za razvoj izdržljivosti na suhom (2V) 5. Metodičke vježbe za razvoj izdržljivosti u vodi (2V) 6. Metodičke vježbe za razvoj izdržljivosti na specifičnim plivačkim trenažerima (2V) 7. Metodičke vježbe za razvoj brzine na suhom (2V) 8. Metodičke vježbe za razvoj brzine u vodi (2V) 9. Metodičke vježbe za razvoj brzine na specifičnim plivačkim trenažerima (2V) 10. Metodičke vježbe za razvoj fleksibilnosti (statičko, dinamičko, PNF) (6V) 11. Atletski trening – startna reakcija (2V) 12. Atletski trening izdržljivosti (2V) 13. Sportska masaža plivača (2V) 14. Farmakološka nadopuna prehrani (2V) 15. Psihička priprema plivača (2V)					
obveze studenata	Studenti su obavezni prisustvovati nastavi sukladno statutu KIF-a					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	1	kolokvij	36%	2.5
	pismeni ispit	50%	3.5	ukupno	7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Milanović, D. i sur. (1997). Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Maglischo, E.W. (2003). Swimming Fastest. California: Human Kinetics. 3. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	1. Mišigoj-Duraković M. Kinantropologija. (2008). Biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Kineziološki fakultet, Sveučilišta u Zagrebu. 2. Olbrecht, J. (2000). The Science of Winning. Belgium.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



SKIJANJE – Metodika treninga u skijanju II (124006)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
asistent		dr. sc. socio. Ivan Bon	
kancelarija		153	
konzultacije		utorkom od 12:30 do 13:30 ili dogovor putem e-maila	
e-mail		ivan.bon@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		dr. sc. Ivica Franjko	
e-mail		ski@skifrankie.hr	
vanjski suradnik		Krunoslav Kević, prof.	
e-mail		kruno.kevic@hotmail.com	
vanjski suradnik		Slaviša Weiner, viši sportski trener	
e-mail		apb_znidarec-weiner@inet.hr	
vanjski suradnik		Vedran Vrus, viši sportski trener	
e-mail		vedran.vrus@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Skijanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaši odslušan kolegij Kineziološka analiza u skijanju, Antropološka analiza i Metodika treninga u skijanju 1	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenska nastava ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + multimedija i mreža + terenska nastava	broj studenata na predmetu	11
ciljevi predmeta	Primarni cilj nastave predmeta Metodika treninga u skijanju 2 je teorijsko, teorijsko-praktično i praktično osposobljavanje studenata za podučavanje različitih skijaških tehnika. Također, cilj je ovog predmeta upoznavanje studenata s metodama razvoja funkcionalnih, morfoloških i motoričkih obilježja skijaša različite dobi te kvalitativne razine.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kao kineziolozi, studenti će pomoću predmeta Metodika treninga u skijanju 2 steći osnovne metodičke spoznaje koje im omogućavaju uspješno vođenje procesa poduke skijaške tehnike i procesa sportskog treninga skijaša. Studenti će steći osnovna znanja o načinima poduke elemenata različitih skijaških tehnika te sredstvima utjecaja na razvoj funkcionalnih, morfoloških te motoričkih obilježja skijaša različite dobi i kvalitete. Isto tako, ovim predmetom studenti dobivaju znanja koja im omogućavaju kritički pristup i vrednovanje pojedinih		



	trenažnih sredstava i metoda poučavanja, odnosno treninga s obzirom na dob i kvalitetu skijaša.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - samostalno odabrati primjerene sadržaje tijekom poučavanja skijaške tehnike, - primijeniti odgovarajuće metodičke postupke prilikom poučavanja skijaške tehnike, - analizirati i vrednovati metodičke vježbe, metode učenje i vježbanja te didaktičke principe prilikom učenja skijanja, - pronaći i iskoristiti lokalitete u skijaškom centru za trening, - osmisliti i upotrijebiti različitu trenažnu opremu i pomagala, - definirati primjerene sadržaje treninga skijaša različitih dobnih i kvalitativnih kategorija, - definirati primjerena sredstva za trening različitih dobnih i kvalitativnih kategorija, - dozirati opterećenje treninga kod skijaša različitih dobnih i kvalitativnih kategorija.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Osnovni metodički principi u poduci i treningu skijaša natjecatelja (2P) 2. Osnovni pedagoški i didaktički principi u poduci i treningu skijaša natjecatelja (2P) 3. Organizacijske i metodičke forme treninga skijaša natjecatelja (2P) 4. Lokalitete, oprema i pomagala za trening skijaša natjecatelja (2P) 5. Metodika poučavanja elemenata skijaške tehnike (2P) 6. Metodika treninga tehnike u skijanju (2P) 7. Metodika kondicijsko-motoričkog treninga skijaša natjecatelja (3P) Seminari 1. Metode treninga funkcionalnih sposobnosti skijaša (3S) 2. Metode treninga koordinacije kod skijaša (2S) 3. Metode treninga snage kod skijaša (2S) 4. Metode treninga ravnoteže kod skijaša (2S) 5. Metode treninga agilnosti kod skijaša (2S) 6. Metode treninga ritma u koordinaciji kod skijaša (2S) 7. Metode prevencije ozljeda u skijanju kod natjecatelja (2S) Vježbe 1. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju elemenata pluzne skijaške tehnike (2V) 2. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju elemenata paralelne skijaške tehnike (2V) 3. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju spusta ravno (2V) 4. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju spusta koso (2V) 5. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju zavoja k brijegu (2V) 6. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju osnovnog zavoja (2V) 7. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju paralelnog zavoja od brijega (2V) 8. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju osnovnog vijuganja (2V) 9. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju učenja brzog vijuganja (2V) 10. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju terenskog skoka (2V) 11. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju elemenata carving skijaške tehnike (1V) 12. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju elemenata prijestupne skijaške tehnike (1V) 13. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju slalom skijaške tehnike (2V) 14. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju veleslalom skijaške tehnike (2V)



	15. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju superveleslalom skijaške tehnike (2V) 16. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju spust skijaške tehnike (2V)					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	15%	1	pismeni ispit	15%	1
	praktični rad	15%	1	seminarski rad	20%	1.5
	usmeni ispit	35%	2.5	ukupno	7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Cigrovski, V., Matković, B. i suradnici (2019). Sportovi na snijegu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Matković, B, Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.					
dopunska literatura	1. Rađenović, O. i sur. (2008). Alpsko skijanje. Zagreb: Hrvatski zbor učitelja i trenera skijanja. 2. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS. 3. Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



FITNES – Metodika treninga fitnesa II (124022)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		sasa.vuk@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
nastavnik		doc. dr. sc. Asim Bradić	
kancelarija		40/5	
konzultacije		Srijedom u 13:00 i po dogovoru e-mailom	
e-mail		asim.bradic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658605	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) odslušan kolegij Grupni fitnes programi 1, Mjerenje i procjenjivanje fitnesa, Metodika treninga fitnesa 1, Zdravstveni aspekti treninga i prehrane u fitnesu	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 30S + 30V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	8
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja i metoda rada s područja srčano-dišnog treninga te treninga ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova. Usvojiti i usavršiti osnovne i napredne tehnike izvedbe vježbi na kardio-trenažerima te vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova. Usvojiti i usavršiti metodičke postupke poučavanja i vježbanja u srčano-dišnom treningu te treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova. Usvojiti osnovne sigurnosne principe u srčano-dišnom treningu te treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova. Usvojiti i usavršiti osnovne i izvedene organizacijske oblike rada u srčano-dišnom treningu, treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema; - sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine te općih motoričkih znanja; - sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije; - sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.		



očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi na kardio-trenažerima i vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; - odabirati optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem razvoja/održavanja srčano-dišne i metaboličke sastavnice fitnesa te regulacije tjelesne težine i sastava tijela; - razumjeti i uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; - razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u srčano-dišnom treningu te treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijsko-praktična predavanja (TPP) i vježbe (V) 1. Principi i metode srčano-dišnog treninga (4TPP) 2. Kardio-trenažeri: pokretni sag (2TPP + 4V) 3. Kardio-trenažeri: veslački ergometar (2TPP + 2V) 4. Kardio-trenažeri: bicikl-ergometar (2TPP + 4V) 5. Kardio-trenažeri: eliptični ergometar (2TPP + 2V) 6. Kardio-trenažeri: ostale vrste ergometara (2TPP + 2V) 7. Kombiniranje srčano-dišnog treninga i treninga s otporom (2TPP + 4V) 8. Principi i metode treninga ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova (4TPP) 9. Vježbe ravnoteže i stabilizacije zglobova – smanjenje površine oslonca (2TPP + 2V) 10. Vježbe ravnoteže i stabilizacije zglobova na nestabilnim površinama (4TPP + 4V) 11. Vježbe funkcionalne stabilizacije zglobova: oscilacijski pokreti (2TPP + 2V) 12. Trening s otporom u nestabilnim uvjetima (2TPP + 4V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	13%	1	kolokvij	29%	2
	praktični rad	29%	2	pismeni ispit	29%	2
	ukupno				7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet. 2. Šentija, D., Maršić, T., Dizdar, D. (2008). Osnove treninga izdržljivosti i brzine u sportu. Zagreb: TVZ. 3. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti.					
dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. Zagreb: TVZ. 2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



TENIS – Metodika treninga u tenisu II (124010)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Petar Barbaros	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru mailom	
e-mail		petar.barbaros.tudor@kif.hr	
telefon		+38513658643	
asistent		Zlatan Bilić, mag.cin	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		zlatan.bilic@kif.unizg.hr	
telefon		385136583757	
vanjska suradnica		Anja Benjak, mag.cin	
e-mail		benjakica@yahoo.com	
vanjski suradnik		prof. dr. sc. Boris Neljak	
e-mail		boris.neljak@kif.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Sportovi s reketom s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaši odslušan kolegij Kineziološka analiza u tenisu, Antropološka analiza i Metodika treninga u tenisu 1	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + teniski teren		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	10
ciljevi predmeta	Postizanje visoke razine teorijskog i praktičnog metodičkog znanja te ostalih bitnih kompetencija za vođenje perspektivnih i naprednih natjecatelja kadetske, juniorske i seniorske dobi.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti stječu visoku razinu osnovnih i specifičnih teorijskih znanja iz metodike treninga tenisa s ciljem adekvatne primjene tih znanja u praksi kroz poduku i trening tenisača i tenisačica različite dobi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - napredna znanja o metodici taktičke pripreme u tenisu; - napredna znanja o metodici psihološke pripreme u tenisu; - osnovna i specifična znanja o metodici teorijske pripreme u tenisu. Navedeno ih osposobljava za: - stručnu teorijsku i praktičnu metodičku analizu stanja kondicijskih sposobnosti; - stručnu teorijsku i praktičnu metodičku analizu stanja psiholoških sposobnosti; - metodičko i pedagoško prenošenje osnovnih i naprednih teorijskih znanja iz tenisa.		



sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja i seminari (svaka se tema obrađuje 1P+1S) 1. Taktika s obzirom na vrste podloga. Metodika individualnog određivanja taktike. 2. Metodika taktike u igri muških, ženskih i mješovitih parova 3. Tehničko-taktičke osnove napadačke (nakon servisa, s osnovne crte i iz polja) i obrambene (nakon prijema servisa, u tempo igri, nakon napada protivnika) igre u tenisu 4. Metode i postupci za analizu taktičkog djelovanja. Razvojni aspekti taktike kroz pojedine dobne kategorije. 5. Registracija i vrednovanje taktičkih parametara natjecanja 6. Metodika psihološke pripreme: značaj i ciljevi psihološke pripreme s obzirom na natjecateljske kategorije 7. Metodika psihološke pripreme (igračka inteligencija, percepcija koncentracija, vizualizacija, motivacija, kontrola pritiska) 8. Periodizacija i planiranje psihološke pripreme 9. Psihološka priprema igrača na turnirima. Organizacija odlaska na natjecanje i prilagodba na turnirske uvjete. 10. Neposredna priprema prije susreta. Savjetovanje za vrijeme susreta. Postupci nakon susreta. 11. Psihološki aspekti vođenja teniske momčadi 12. Psihološke osnove timske pristupa u razvoju igrača. Stvaranje pratećeg tima. Suradnja unutar tima. 13. Uloga obitelji u razvoju igrača 14. Metodika teorijske pripreme: značaj teorijske pripreme tenisača 15. Distribucija sadržaja teorijske pripreme tenisača tijekom razvoja igrača Vježbe 1. Metodički postupci i vježbe za poučavanje taktike s obzirom na vrste podloga i vrste protivnika (4V) 2. Metodički postupci i vježbe za poučavanje tehničko-taktičkih osnova napadačke i obrambene igre u tenisu (4V) 3. Metodički postupci i vježbe za poučavanje taktike kroz pojedine dobne kategorije (2V) 4. Metodički postupci i vježbe za poučavanje taktike u igri muških, ženskih i mješovitih parova (2V) 5. Metodički postupci i vježbe za poučavanje registracije i vrednovanja taktičkih parametara natjecateljske igre (4V) 6. Metodički postupci i vježbe za poučavanje značaja pojedinih ciljeva psihološke pripreme s obzirom na natjecateljske kategorije (4V) 7. Metodički postupci i vježbe za poboljšanje igračke inteligencije, percepcije, koncentracije, vizualizacije, motivacije i kontrole pritiska (4V) 8. Metodički postupci i vježbe za provođenje psihološke pripreme igrača na turnirima (4V) 9. Metodički postupci i vježbe za poučavanje pripreme za susret (2V)					
	obveze studenata Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	21%	1.5	kolokvij	21%	1.5
	praktični rad	16%	1	pismeni ispit	21%	1.5
	usmeni ispit	21%	1.5	ukupno	7.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Filipčić, A. (2001). Tenis: tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. 2. Barbaros-Tudor, P. (2006). Trening mentalnih sposobnosti - Put do uspjeha. Hrvatski magazin – Tenis, 31, (8), 40-41. 3. Barbaros-Tudor, P. (2007). Trening mentalnih sposobnosti – Umjetnost ovladavanja mentalnim vještinama. Hrvatski magazin – Tenis, 32, (8), 40-41.					



dopunska literatura	1. Antoun, R. (2007). Women's tennis tactics. Human kinetics, USA. 2. Cayer, L. (2004). Doubles tennis tactics. ITF, USA. 3. Hoskins, T. (2003). The tennis drill book. Human kinetics, USA. 4. Girod, A. (1999). Concentration In Tennis: Mechanism And Exercises. London, UK. ITF Coaches Review, 17, 4-5.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



RUKOMET – Metodika treninga u rukometu II (123974)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Igor Gruić	
kancelarija		69	
konzultacije		utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69	
e-mail		igor.gruic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658669	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec	
kancelarija		36	
konzultacije		Četvrtkom u 13 sati	
e-mail		katarina.ohnjec@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658637	
viši asistent		dr. sc. Goran Bobić	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr	
telefon			
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. - zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Rukomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš – odslušan kolegij Kineziološka analiza u rukometu	bodovna vrijednost	7 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica (V) dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + terenska nastava + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama poučavanja i vježbanja za različite dobne skupine rukometaša i rukometašica, izborom trenažnih sadržaja (kondicijske vježbe, vježbe tehničke i taktičke pripreme) te doziranjem trenažnog opterećenja u treningu rukometaša i rukometašica.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (rukometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o strukturalnim i biomehaničkim karakteristikama sporta, antropološkim obilježjima bitnim za uspješnost te zakonitostima programiranja i kontrole procesa treninga. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primjenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju rukometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o rukometnoj tehnici, metodici poučavanja i osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u rukometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja i vježbe 1. Klasifikacija i izbor sadržaja trenažnog rada: vježbe tehničke i taktičke pripreme u rukometu (2P+2V) 2. Specifične metode poučavanja i vježbanja različitih dobnih kategorija (2P+2V)		



	3. Metodika tehničko-taktičke pripreme u rukometu (2P+2V) 4. Specifičnosti primjene različitih metoda poučavanja tehničkih elemenata (analitička, sintetička, situacijska i kombinirana metoda) (2P+2V) 5. Redoslijed poučavanja elemenata u pojedinim dobnim kategorijama (2P+2V) 6. Motoričko učenje (1P+1V) 7. Proces tehničko-taktičke pripreme: opis, demonstracija tehničko-taktičkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka (2P+2V) 8. Sustav integralne pripreme u rukometu (2P+2V) Seminari i vježbe 1. Tehnika igrača u napadu bez lopte (stavovi, uspostavljanje kretanja, start i startno ubrzanje, zaustavljanja, promjene pravca kretanja, odrazi, prizemljenja) (2S+1V) 2. Struktura kretanja igrača s loptom (stavovi, držanja lopte, primanja lopte – hvatanje, zaustavljanje, pobiranje i preuzimanje) (2S+1V) 3. Kretanja igrača s loptom (vođenje, koraci, okreti) (2S+1V) 4. Bacanja lopte (dodavanja – osnovno i specifična) (2S+1V) 5. Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju (osnovno i u specifičnim uvjetima rukometne igre) (2S+1V) 6. Šutiranje s vanjskih pozicija : 1) iz uporišta (osnovni udarac, udarac u visini boka -Jensen, „produženi“ udarac u visini boka - Selec, udarac u visini koljena - Liebking, šut s otklonom trupa - polueret, šut s okretom - šrauba) i 2) šutiranje iz skoka (skok šut, skok šut s opruženom rukom, skok šut izbačaj u visini boka, skok šut polueret, skok šut šrauba) (2S+1V) 7. Šutiranje s linijskih pozicija (lijevo krilo, desno krilo, kružni napadač s prizemljenjima) (2S+1V) 8. Fintiranja (2S+1V) 9. Skupna tehničko-taktička izobrazba i usavršavanje po linijama u napadu (2S+1V) 10. Tehnike vratara (2S+1V) 11. Plitke zonske obrambene formacije i napad na iste (2S+1V) 12. Duboke zonske formacije i napad na iste (2S+1V) 13. Metodika usavršavanja protunapada i brzog napada nakon izvedenog brzog centra (2S+1V) 14. Organizacijski oblici taktičkog djelovanja na agresivne obrambene formacije (2S+1V) 15. Metodika poučavanja i usavršavanja „viška igrača“ u napadu te igra sa „smanjenim brojem napadača“ u odnosu na obranu (2S+1V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivan rad na nastavi, aktivan rad na terenskoj nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	15%	1	seminarski rad	35%	2,5
	terenska nastava			usmeni ispit	50%	3,5
	ukupno				7 ECTS	
obvezna literatura	1. Foretić, N., Rogulj, N. (2009). Škola rukometa. 2. Malić, Z. (1999). Rukomet-pogled sklupe. Kustoš 3. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmijenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	1. Gruić, I. (2011). Evaluacija metoda poučavanja elemenata rukometne tehnike. (disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 2. Vuleta, D., Gruić, I., Ohnjec, K. (2010). Metodika poučavanja prizemljenja u rukometu. Zbornik radova XXXIV. seminar rukometnih trenera, Pula, 07. – 10. 01. 2010. (elektronsko izdanje). 3. Vuleta, D., Milanović, D. (2004). Stupnjevito učenje i usavršavanje tehničko–taktičkih znanja u rukometu. u: Zbornik radova Milanović, D. 28. seminara rukometnih trenera, Zagreb, siječanj 2004., Udruga trenera Hrvatskog rukometnog saveza, 95-115. 4. Vuleta, Gruić, I. (2004). Stvaranje motoričkih navika u kolektivnom napadu. Zbornik radova XXXVIII. seminar rukometnih trenera, Zagreb (str. 90-94).					



	5. Milanović, D. , Jukić, I., Barić, R., Vuleta, D. (2002). Osnove motoričkog učenja u rukometu. Zbornik radova XXXVI. seminar rukometnih trenera, Pula (str. 125-135).
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SPORTSKA GIMNASTIKA – Metodika treninga u sportskoj gimnastici I

(123008)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Kamenka Živčić	
kancelarija		175	
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30	
e-mail		kamenka.zivcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658775	
nastavnik		prof. dr. sc. Željko Hraski	
kancelarija		174	
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.00 sati	
e-mail		zeljko.hraski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658774	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević	
kancelarija		178	
konzultacije		srijedom 12:30 do 13:30 i prema dogovoru mailom	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658178	
nastavnik		doc. dr. sc. Marijo Možnik	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marijo.moznik@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
nastavnica		doc. dr. sc. Lucija Milčić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lucija.milcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	IX. - zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta SG 1 i SG 2 s 4) / kategorizirani sportaši odslušan kolegij Kineziološka analiza u sg	bodovna vrijednost	7 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) teniski teren		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	3
ciljevi predmeta	Usvojiti visoku razinu znanja iz područja sportske gimnastike koje će omogućiti učinkovito i kvalitetno rješavanje različitih zadataka koje nameće realizacija gimnastičkih		



	treninga. Također, cilj predmeta je steći potrebna teorijska i praktična znanja o strukturalnim i biomehaničkim karakteristikama sporta te antropološkim obilježjima. Cilj je i steći znanja o metodičkim osnovama učenja gimnastičkih elemenata, o sastavima (gimnastičke vježbe) osnovnih natjecateljskih programa (vrhunski gimnastičari/ke) kao i o zakonitostima programiranja i kontrole procesa treninga koji su bitni za uspješnost sportaša – gimnastičara.
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Specifične kompetencije - U okviru Izbornog modula iz Sportske gimnastike studenti će steći praktična i teorijska znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim karakteristikama, metodičkim postupcima za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti i učenje tehničko-taktičkih znanja iz sportske gimnastike što će im omogućiti uspješan rad sa selektiranim skupinama gimnastičara. Osim toga, studenti će svladati osnove planiranja i programiranja treninga gimnastičarki različite dobi i kvalitete (C i B natjecateljski program)i naučiti osnovne metode za kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća. - Izborni modul iz Sportske gimnastike će omogućiti studentima stjecanje znanstvenih osnova za provedbu istraživanja na području sportske gimnastike što će im olakšati programiranje, praćenje i vrednovanje stanja treniranosti gimnastičara. - Kolegiji iz Izbornog modula - Sportska gimnastika treba studenticama omogućiti kompetencije za: - snalaženje i provođenje trenažnog procesa u sportskoj gimnastici s različitim dobnim skupinama i kategorijama; - organiziranje i realizaciju trenažnog procesa kod različitih dobnih skupina i kategorija gimnastičara; - izbor i primjenu sadržaja sportske gimnastike, njezinih metoda i postupaka učenja u trenažnom procesu gimnastičara. Opće kompetencije Primjena navedenih znanja u širim područjima društvene i sportske djelatnosti i u osobnom razvoju.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će se osposobiti za: - provođenje programa treninga sportske gimnastike s različitim dobnim skupinama i kategorijama gimnastičara; - provođenje znanstvenih istraživanja u sportskoj gimnastici; - realizaciju gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u trenažnom procesu drugih sportova; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u različitim programima vježbanja za osobe starije životne dobi; - dijagnosticiranje stanja gimnastičara obzirom na različite dobne skupine i kategorije gimnastičara; - planiranje i programiranje trenažnog procesa za različite dobne skupine i kategorije gimnastičara;organizaciju gimnastičkih natjecanja.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Prijenos općih znanja o teorijama učenja na područje tehničke pripreme u vrhunskoj sportskoj gimnastici. Osnovne karakteristike trenažnog procesa elitnih kategorija gimnastičara/ki (4) 2. Različitosti trenažnog procesa gimnastičarki i gimnastičara elitnih kategorija. Specifične metode poučavanja i vježbanja. (4) 3. Metodika poučavanja i treninga elementarne tehnike A – natjecateljskog programa u kategorijama: juniori/ke i seniori/ke (4) 4. Juniorske i seniorske kategorije vrhunskih gimnastičara/ki i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike (3) Seminari



	1. Klasifikacija i izbor sadržaja trenažnog rada: metodika učenja gimnastičkih elemenata i vježbi, metodika razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti elitnih gimnastičara/ki (4) 2. Izbor elemenata tehnike za različite dobne kategorije A – natjecateljskog programa. Karakteristike progresivnog i profiliranog pristupa odabiru elemenata (4) 3. Metodičko oblikovanje treninga: organizacijski oblici, metodičke forme i distribucija sadržaja (4) 4. Usklađenost metoda i antropološkog profila vrhunskih gimnastičara/ki (3) Vježbe 1. Specifičnosti primjene različitih metoda poučavanja elemenata tehnike: analitička, sintetička, situacijska i kombinirana metoda (4) 2. Metode učenja i usavršavanja elemenata tehnike u različitim disciplinama gimnastičkog višeboja (4) 3. Registracija pogrešaka u tehnici izvođenja i izbor metoda za njihovo uklanjanje (4) 4. Metodika pripreme natjecateljskih vježbi (4) 5. Metode razvoja i održavanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti vrhunskih gimnastičarki i gimnastičara A – natjecateljskog programa (4) 6. Bazična i specifična priprema vrhunskih gimnastičarki i gimnastičara (4) 7. Specifični metodički postupci za razvoj funkcionalno-motoričkih sposobnosti u sportskoj gimnastici vrhunskih gimnastičara/ki: trening snage, fleksibilnosti, brzine, izdržljivosti, preciznosti, ravnoteže i koordinacije (4) 8. Zakonitosti fizičke pripreme vrhunskih gimnastičara/ki u pojedinim fazama trenažnog procesa (2)					
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	1	Seminarski rad	21%	1,5
	istraživanje	7%	0,5	praktičan rad	29%	2
	usmeni ispit	29%	2	ukupno	7 ECTS	
obvezna literatura	1. Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj-Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. <i>Odgojne znanosti</i> , 1(15): 159-180. 2. Živčić, K., Furjan-Mandić, G., Horvatin-Fučkar, M. (2007). The Kinematic Model of the Bounce-off Phase in some Acrobatic Elements with Forward Body Rotation. <i>Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport</i> , University of Niš, 1 (5), 9-18. 3. Živčić Marković, K., Omrčen, D. (2009). The analysis of the influence of teaching methods on the acquisition of the landing phase in forward handspring. <i>Science of gymnastics journal</i> . 1(1), 21-30.					
dopunska literatura	1. Živčić, K. (2007). <i>Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici</i> . Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Omrčen, D., Živčić Marković, K. (2009). The discourse of the epistemic community of artistic gymnastics: The analysis of articles' titles. <i>Science of gymnastics journal</i> . 1(1), 41-53. 2. Živčić, K., Krističević, T. (2008). Specifične pripremne vježbi u akrobatici. <i>Kondicijski trening</i> . 6, 1; 22-29. 3. Čuk, I., Karácsony, I..(2002). <i>Rings: methods, ideas, curiosities, history</i> . [S.l.]: Paul Ziert & Assoc. 4. Čuk, I., Karacsony, I. (2004). <i>Vault : methods, ideas, curiosities, history</i> . Ljubljana: ŠTD Sangvinčki. 5. Karacsony, I., Čuk, I. (2005). <i>Floor exercises: methods, ideas, curiosities, history</i> . 1st ed. Ljubljana: ŠTD Sangvinčki.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



X. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
168897	Diplomski rad			20		7.0
260880	Stručno – metodička praksa	doc. dr. sc. Dario Novak doc. dr. sc. Hrvoje Podnar			45	3.0
123978	Život u prirodi i vještina preživljavanja	izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin	12	24	24	4.0
UKUPNO			27	44	39	14

IZBORNI PREDMETI U PONUDI X. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
124056	Elementarne igre	prof. dr. sc. Maja Horvatin	6	12	12	2.0
260830	Integrirani pristup treningu djece rane i predškolske dobi	prof. dr. sc. Maja Horvatin	6	12	12	2.0
260828	Interdisciplinarna kineziologija	doc. dr. sc. Igor Gruić	15	15		2.0
260830	Kako doživjeti stotu	prof. dr. sc. Ivana Kolčić	16	15		2.0
139691	Kineski jezik u kineziologiji	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	15		15	2.0
172736	Meteorologija i sport	mr. sc. Dragoslav Dragojlović, pred.	25	5		2.0
172737	Odabrane teme iz pedijatrije	prim. Mandica Vidović	15	15		2.0
258945	Odbojka na pijesku	izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	6	12	12	2.0
124078	Olimpizam	izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja	15	15		2.0
124080	Rukomet na pijesku	izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec	6	12	12	2.0
272294	Ronjenje s autonomnom ronilačkom opremom (SCUBA)	doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	6	12	12	2.0
124090	Sport i duhovnost	izv. prof. dr. sc. Dajana Zoretić	15	15		2.0
124086	Sport, navijači i kulture mladih	izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci	20	10		2.0
172738	Sustavi komunikacije osoba s oštećenjem sluha u kineziologiji	izv. prof. dr. sc. Luka Bonetti	20	10		2.0
172739	Tjelesno vježbanje neuroloških bolesnika	prof. dr. sc. Iris Zavoreo	12	12	6	2.0
272295	Znanstveni engleski	izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen	20		10	2.0
272293	Volontiranje u kineziologiji	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	2		40	2.0
studenti u ovom semestru upisuju 3 izborna predmeta			6 ECTS			



PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA X. SEMESTRA

Šifra predmeta	PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
124034	Grupni fitnes programi II	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	5	20	20	4.5
124033	Programiranje treninga fitnesa	izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	30	15		4.5
123980	Kontrola treniranosti u atletici	doc.dr. sc. Marijo Baković	15		15	3.0
123979	Programiranje treninga u atletici	doc.dr. sc. Marijo Baković	30	30		6.0
23995	Kontrola treniranosti u jedrenju	prof. dr. sc. Nikola Prlenda	15		15	3.0
123994	Programiranje treninga u jedrenju	prof. dr. sc. Nikola Prlenda	30	30		6.0
124036	Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka III	izv.prof.dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	15		3.0
124040	Odabrana poglavlja neurologije	prof. dr. sc. Iris Zavoreo	15	15		3.0
124041	Odabrana poglavlja interne medicine	prof. dr. sc. Zdravko Babić	15	15		3.0
124035	Metodika Kineziološke rekreacije u turizmu	izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja - Petković	60	14	16	9.0
124032	Kontrola treniranosti	prof. dr. sc. Igor Jukić	15		15	3.0
124030	Programiranje kondicijske pripreme	doc. dr. sc. Cvita Gregov	30	15	15	6.0
124001	Kontrola treniranosti u nogometu	doc. dr. sc. Ivan Krakan	15		15	3.0
124000	Programiranje treninga u nogometu	izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić	30	30		6.0
124009	Kontrola treniranosti u plivanju	izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg	15		15	3.0
124005	Programiranje treniga u plivanju	izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg	30	30		6.0
124019	Kontrola treniranosti u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15		15	3.0
124018	Programiranje treninga u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	30	30		6.0
124024	Kontrola treniranosti u tenisu	prof. dr. sc. Petar Barbaros	15		15	3.0
124023	Programiranje treninga u tenisu	prof. dr. sc. Petar Barbaros	30	30		6.0
124017	Kontrola treniranosti u rukometu	doc. dr. sc. Igor Gruić	15		15	3.0
124015	Programiranje treninga u rukometu	doc. dr. sc. Igor Gruić	30	30		6.0
124021	Kontrola treniranosti u sportskoj gimnastici	doc. dr. sc. Marijo Možnik	15		15	3.0
124020	Programiranje treninga u sportskoj gimnastici	doc. dr. sc. Marijo Možnik	30	30		6.0



Ispitni rokovi

Ispitni rokovi uneseni su i objavljeni u Studomatu te su dostupni studentima nakon što se ulogiraju s AAI identitetom u sustav studomata. Također, ispitni rokovi dostupni su i kroz fakultetske mrežne stranice također nakon logiranja AAI identitetom. Na dijelu mrežene stranice koji se odnosi na pojedini predmet prikazan je popis ispitnih rokova.



STRUČNO – METODIČKA PRAKSA (260880)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Dario Novak	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		dario.novak@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658727	
nositelj predmeta		doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		hrvoje.podnar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
nastavnik		Krešimir Hrg, pred.	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		kresimir.hrg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Opće kineziološke metodike, Kineziološke metodike u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju, Kineziološke metodike u osnovnom školstvu, Kineziološke metodike u srednjem školstvu i visokom obrazovanju, Didaktike, Pedagogije, Psihologije i Teorije treninga	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana (+ izvan fakulteta)		
način izvođenja nastave	45 sati = 45V	očekivani broj studenata na predmetu	100-150
ciljevi predmeta	Omogućiti studentima neposredno iskustvo odgojno-obrazovnog rada u tjelesnom i zdravstvenom području na svim razinama odgoja i obrazovanja, uključujući predškolski odgoj, osnovnu i srednju školu, te visoko obrazovanje. Razviti praktične kompetencije i vještine za provođenje odgojno-obrazovnog rada, uključujući planiranje, organizaciju i vrednovanje odgojno-obrazovnih aktivnosti. Osim toga, studenti će imati priliku razumjeti i primijeniti pedagoške i administrativne odgojno-obrazovne obveze te će se poticati na kritičko razmišljanje i kontinuirano stručno usavršavanje.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sintetizirati i primijeniti stečena teorijska i praktična znanja o provođenju odgojno-obrazovnog procesa na svim razinama odgoja i obrazovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: 1. analizirati, razviti i primijeniti različite odgojno-obrazovne strategije u tjelesnom i zdravstvenom području prilagođenije specifičnostima pojedine razine odgoja i obrazovanja, uključujući predškolski odgoj, osnovno i srednje školstvo, te visoko obrazovanje.		



	2. analizirati materijalne uvjete rada, propisane i izvedbene kurikule te opće i posebne informacije o subjektima odgojno-obrazovnog procesa s ciljem unaprjeđenja provedbe odgojno-obrazovnih aktivnosti. 3. upotrijebiti i razumjeti stručno-pedagošku dokumentaciju specifičnu za pojedinu razinu odgoja i obrazovanja. 4. planirati, organizirati i provesti nastavne sate tjelesne i zdravstvene kulture na svim razinama odgoja i obrazovanja uvažavajući specifičnosti pojedine razine te osigurati sigurno i zdravo okruženje, u skladu s relevantnim zakonima i propisima. 5. primjenjivati postupke vrednovanja odgojno-obrazovnog rada (praćenje, provjeravanje i ocjenjivanje) na svim razinama odgoja i obrazovanja na način koji je objektivan, sveobuhvatan i poticajan 6. pružiti podršku učenicima s posebnim potrebama, uključujući prilagodbu odgojno-obrazovnog rada i postupaka vrednovanja njihovim specifičnim potrebama. 7. organizirati i provoditi tjelovježbene i sportske aktivnosti na svim razinama odgoja i obrazovanja, uključujući rad školskog sportskog društva u osnovnoj i srednjoj školi. 8. razumjeti pedagoške i administrativne odgojno-obrazovne obveze, uključujući organizaciju i provođenje roditeljskih sastanaka, sjednica, izleta i sl. 9. pokazati profesionalizam i usklađenost s etičkim standardima u svom radu te prepoznati važnost i potrebu za kontinuiranim stručnim usavršavanjem.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1. upoznavanje s Kućnim redom ustanove u kojoj se provodi praksa, materijalnim uvjetima rada, satnicom, specifičnostima subjekata odgojno-obrazovnog rada, programskim sadržajem koje je potrebno provesti i sl. 2. provedba konzultacija prije provođenja nastavnog sata 3. izrada pisane pripreme prije provođenja nastavnog sata 4. sudjelovanje u aktivnostima stručno - pedagoške službe, natjecanjima, izletima, sjednicama, informacijama, roditeljskim sastancima i svim ostalim stručnim aktivnostima koje u popisu radnih obveza kineziologa u odgojno-obrazovnom sustavu.					
obveze studenata	Aktivan rad na nastavi, priprema i provedba nastavnog sata, izrada dnevnika prakse					
praćenje rada studenata	Praktičan rad		1.5			
	Izrada i priprema dnevnika prakse		1.5	ukupno	3.0 ECTS	
obvezna literatura	Neljak, B. (2013.) Opća kineziološka metodika. Priručnik, Gopal d.o.o., Zagreb Neljak, B. (2019) Varijabilne strukture sata tjelesne i zdravstvene kulture u funkciji kvalitetnijeg provođenja predmetnog kurikula. U: Babić, V. (ur.) 28. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb, str. 256-263 Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Skripta za studente VII. semestra. (Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – interni nastavni recenzirani materijal). Zagreb: Kineziološki fakultet Neljak, B. (2013.). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Priručnik, Gopal d.o.o., Zagreb., Caput-Jogunica, R. (2022). Kineziološka metodika u visokom obrazovanju: priručnik za studente Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb: Kineziološki fakultet					
dopunska literatura	1. Plan i program tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja u predškolskom odgoju (1991). Zagreb: Ministarstvo prosvjete, kulture i športa 2. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije. MZO. ISBN: 978-953-8103-74-2 3. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikulumi međupredmetnih tema. MZO. 4. Petrić, V. (2022) Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi – postignuća kineziološke metodike. Rijeka, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					
mentori za realizaciju vježbi						





ŽIVOT U PRIRODI I VJEŠTINA PREŽIVLJAVANJA (123978)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin	
kancelarija		123	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		drazen.harasin@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema posebnih preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 12P + 24S + 24V + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	150-175
ciljevi predmeta	Studentima dati teorijska i praktična znanja koja osiguravaju sigurno boravljenje u prirodi i preživljavanje. Primjena naučenog u pripremi i provedbi višednevnog boravka u prirodnom okruženju.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će nakon položenog kolegija razumjeti teorijsku pozadinu primarnih ljudskih potreba i ulogu pojedinih vještina u zadovoljenju osnovnih bioloških potreba u prirodnom okruženju. Usvojiti će praktična znanja bitna za učinkovito zadovoljenje primarnih ljudskih potreba u prirodnom okruženju. Steći će organizacijska znanja potrebna za provođenje višednevne ture i tabora. Položenim predmetom dobiti će teorijsku i praktičnu bazu za upravljanje rizikom, donošenje odluka i rješavanje problema u stvarnoj situaciji u organizaciji tabora ili vođenju ture kroz prirodu te za optimalnu reakciju u neplaniranim situacijama prilikom boravka u prirodi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - planirati i organizirati boravak veće skupine ljudi u prirodnom okruženju, podići tabor s kompletnom infrastrukturom u prirodi, - izbjeći neželjenu interakciju s prirodom, - pružiti prvu pomoć u prirodi, - orijentirati se u prirodi pomoću karte i kompasa, ručnog GPS uređaja ili prirodnih orijentira, - komunicirati u prirodi međunarodnim zvučnim i vidnim znakovima, - planirati potrebe za vodom u prirodnom okruženju u odnosu na vanjsku temperaturu, količinu i intenzitet tjelesnog rada; optimalno reagirati u neplaniranim situacijama u odnosu na potrebu za vodom; koristiti tehnike prikupljanja vode u prirodi i tretmane za pitkost vode, - potpaliti vatru ferocerijskim kresivom, kontrolirati otvoreni plamen različitih tipova vatrišta i sigurno ga koristiti u grijanju, osvjetljavanju, tretmanu pitkosti vode i pripremi hrane, koristiti plamenike na različita goriva, - podići i srušiti različite tipove šatora, podići zaklon od šatorskog krila, podići privremeni zaklon od drveta, koristiti prirodne zaklone, - planirati potrebe za hranom u prirodi; odabrati namirnice prikladne za prehranu u prirodi; optimalno reagirati u neplaniranim situacijama u odnosu na potrebu za hranom; koristiti biljke i gljive za prehranu u prirodi; koristiti tehnike lova i ribolova; pripremiti hranu na otvorenom plamenu u prirodi; konzervirati hranu u prirodi - pravilno i sigurno koristiti alat i opremu.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	Teorijska predavanja (svaka se tema obrađuje dva nastavna sata) 1. Osnovne biološke potrebe čovjeka; fiziologija i psihologija preživljavanja		



prema satnici nastave	2. Razumijevanje života u prirodnom okruženju: uzajamni odnosi živih organizama u prirodnom okruženju, protok energije 3. Primitivne vještine i znanja u zadovoljenju ljudskih potreba u prirodnom okruženju 4. Planiranje putovanja i boravka u prirodi. Lokacija, organizacija i infrastruktura tabora. 5. Odjeća i obuća za boravak u prirodi. Alati i oprema. 6. Analiza motoričkih znanja u životu i preživljavanju u prirodi Teorijsko praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V)) 1. Pakiranje naprtnjače, stavljanje i skidanje naprtnjače. Pravilno i sigurno korištenje alata, održavanje alata. Upotreba užeta, korisni čvorovi, upotreba šatorskog platna. 2. Lociranje i prikupljanje vode iz površinskih vodotoka, tretman vode radi pitkosti; transpiracijska i kondenzacijska zamka 3. Tipovi vatrišta, odabir drveta, uređenje vatrišta, potpala vatre šibicama, pravilno gašenje vatre. Potpala vatre ferocerijem kresivom. Potpala vatre primitivnim metodama potpale - svrdlanje lukom. Plamenici na kruta, tekuća i plinska goriva. 4. Tipovi i karakteristike šatora, dizanje i rušenje šatora. Izrada zaklona od šatorskog krila. Korištenje prirodnih zaklona. Izrada zaklona od priručnog prirodnog materijala. (2TP+2V) 5. Namirnice za prehranu u prirodi. Osnove pripremanja hrane u prirodi. Metode konzerviranje hrane u prirodi. 6. Samoniklo jestivo bilje, ljekovito bilje, otrovno bilje, zaštićeno bilje. Jestive gljive, otrovne gljive. 7. Praktični lov, zoologija divljih životinja, tehnike lova, čišćenje u postupku pripreme hrane 8. Praktični ribolov, zoologija riba, tehnike ribolova, čišćenje u postupku pripreme hrane 9. Putovanje različitim prijevoznim sredstvima kroz prirodu (terenski automobil, motocikl, plovila, bicikl). Tehnika kretanja u prirodi (hodanje, penjanje, plivanje, veslanje). 10. Orijentacija i navigacija pomoću karte i kompasa. Navigacija pomoću ručnog GPS uređaja. Orijentacija pomoću prirodnih orijentira. 11. Tjelesna pripremljenost u životu i preživljavanju u prirodi. Izbjegavanje neželjene interakcije s prirodom. Osnove vremenske prognoze. Svladavanje opasnog terena (spuštanje i penjanje užetom, prelazak rijeke). 12. Vizualna i zvučna signalizacija, signalni uređaji, međunarodni znakovi. Prva pomoć u prirodi – prevencija, prepoznavanje i postupak za specifične ozljede.					
	obveze studenata					
praćenje rada studenata	aktivnosti na nastavi	25%	1	pismeni ispit	25%	1
	praktični rad	12.5%	0.5	3 praktična kolokvija	25%	1
	usmeni ispit	12.5%	0.5	ukupno	4.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Harasin, D. (2018) Prezentacije teorijskih predavanja. Marlin- sustav za e-učenje. 2. Harasin, D. (2018) Nož za preživljavanje. Zbornik radova 27. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (str. 256-263), Poreč, 2018. 3. Harasin, D. (2017) Elementi tehnike metode luka i svrdla. 2017, Zbornik radova 26. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (str. 308-313) Poreč, 2017.					
dopunska literatura	1. Harasin, D., Puljić, M. (2016) Utjecaj distribucije tereta u naprtnjači na potrošnju energije u hodanju po usponu. Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (str. 349-353), Poreč, 2015. 2. Harasin, D., Puljić, M. (2015) Utjecaj težine obuće na potrošnju energije pri hodanju po usponu, 2015, Zbornik radova 24. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (str. 148-153),Poreč, 2015.					



	3. Harasin, D., Ivić, M. (2014) Uže i uzlovi u preživljavanju u prirodi. Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, (str. 538-542), 2015, Poreč.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



DIPLOMSKI RAD

Na temelju *Odluke o rasporedu nastave, ispitnih rokova i blagdana na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj 2025./26. godini* na 8. elektroničke sjednice Fakultetskog vijeća održane 23.-28. srpnja 2025.

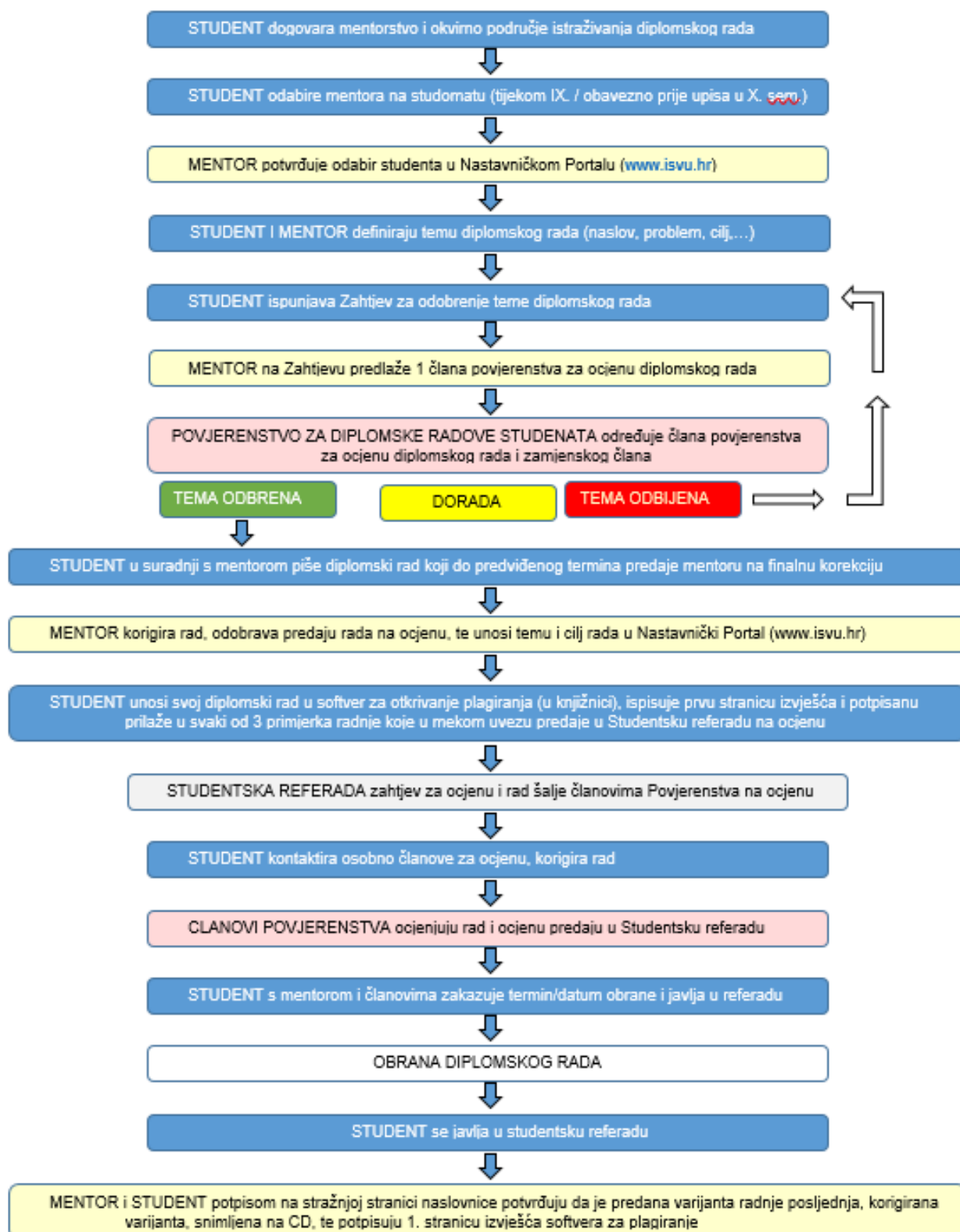
čl. IX.

Studenti koji u akademskoj godini 2025./2026. upisuju petu godinu studija, kao i studenti koji su već odslušali cjelovitu nastavu na sveučilišnom studiju Kineziologija, a koji namjeravaju i diplomirati do kraja navedene akademske godine (**do 30. 9. 2026.**) obvezni su:

- **tijekom IX. semestra, a najkasnije do upisa u X. semestar**, putem studomata, **odabrati potencijalnog mentora**;
- **najkasnije do 30. 4. 2026.**, u neposrednoj suradnji sa svojim mentorom, definirati i podnijeti **Zahtjev za odobrenje teme** diplomskog rada;
- **zaključno do 6. 7. 2026. predati** svom mentoru **završen i uređen** diplomski rad na završnu korekciju;
- **najkasnije do ponedjeljka 4. 9. 2026.** mentor treba **poslati na mail Studentske referade** završen diplomski rad diplomanta Povjerenstvu za ocjenu diplomskog rada.



REDOSLIJED TIJEKA PRIJAVE, PREDAJE I OBRANE DIPLOMSKOG RADA





IZBORNI PREDMETI U PONUDI X. SEMESTRA

ELEMENTARNE IGRE (124056)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Maja Horvatin	
kancelarija		125	
konzultacije		Srijedom od 13.00-14.00	
e-mail		maja.horvatin@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658606	
vanjska suradnica		Jana Dobrinić, prof.	
e-mail		jan.dobrinic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Paula Ivkovčić, mag. cin.	
e-mail		paula.ivkovcic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dario Maravić, mag. cin.	
e-mail		dario.maravic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Vedran Stojsavljević, mag. cin.	
e-mail		vedran.stojsavljevic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S + V) dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = P + S + V	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Kod studenata/ica stvoriti kompetencije za optimalan izbor sadržajno primjenjivih elementarnih igara za razvoj pojedinih antropoloških obilježja sudionika/igrača u području tjelesne i zdravstvene kulture, sporta i sportske rekreacije.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Poznavanje i klasifikacija igara. Vrste i obilježja elementarnih igara. Izbor igara prema uzrastu (igre za djecu predškolske dobi, mlađe – starije školske dobi, srednjoškolci, studenti, odrasli). Izbor igara usmjerenih na razvoj motoričkih sposobnosti (igre brzine, igre snage, igre spretnosti...) i na razvoj kondicijskih sposobnosti. Izbor igara uz primjenu različitih pomagala. Izbor igara s obzorom na specifičnosti prostora. Izbor igara u različitim organizacijskim oblicima rada. Štafetne igre. Ekipne igre. Elementarne igre s bazičnim elementima pojedine sportske discipline i/ili sporta. Elementarne igre u rekreaciji. Elementarne igre u vrhunskom sportu. Elementarne igre primjerene osobama s posebnim potrebama.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti/ce će moći: - razumjeti ulogu elementarnih igara u svakodnevnom životu, na satu tjelesne i zdravstvene kulture, u rekreaciji i sportskom treningu; - primijeniti adekvatne ili primjerene igre s obzirom na: dob, spol, razinu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, razinu motoričkih znanja, specifičnosti pojedine sportske discipline i/ili sporta, mogućnosti igrača, materijalne mogućnosti i uvjete rada; - izraditi i osmisлити samostalno igru vodeći računa o specifičnostima igrača i cilju igre; - analizirati i prepoznati prednosti i nedostatke pojedine igre s obzirom na njezin cilj i zadatke, sadržajnu, organizacijsku i praktičnu primjenjivost; - raditi u manjim timovima pri osmišljavanju igre i izradi seminarskog rada;		



	- prezentirati igru u sklopu praktičnog dijela ispita.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka se tema obrađuje dva nastavna sata) 1. Klasifikacija igara; karakteristike, vrste i obilježja elementarnih igara, štafetne igre, ekipne (2P) 2. Karakteristike elementarnih igara prema uzrastu, uz primjenu različitih organizacijskih oblika rada i različitih sprava i pomagala (2P) 3. Elementarne igre za razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti i elementarne igre primjerene osobama s posebnim potrebama (2P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V) 1. Elementarne igre za djecu predškolske dob 2. Elementarne igre s primjenom prirodnih oblika kretanja I 3. Elementarne igre s primjenom prirodnih oblika kretanja II 4. Štafetne igre Elementarne igre za razvoj motoričkih sposobnosti 5. Elementarne igre primjerene osobama s posebnim potrebama					
obveze studenata	- Redovito pohađati nastavu (obavezni su redovito sudjelovati na 80% nastave (uključujući sve segmente nastave: teoretska, teoretsko-praktična predavanja i vježbe) što je u skladu s općim pravilima o pohađanju nastave Kineziološkog fakulteta); - aktivno i angažirano sudjelovati u nastavi stvarajući radno i poticajno ozračje; - izraditi seminarski rad; - uspješno savladati praktični dio ispita (kvalitetnim izborom, vođenjem, demonstracijom i provedbom igre); - pozitivno položiti usmeni dio ispita.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	20%	0.4	Pismeni ispit	25%	0.5
	Praktični rad	25%	0.5	Usmeni ispit	30%	0.6
	ukupno				2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Materijali objavljeni na stranici predmeta u Merlinu 2. Allu'e J.M. (2003). Velika knjiga igara. Zagreb: Profil International. 3. Batllori J., Fontán, S., Lozano, E. (2008). Velika knjiga igara 2 – 250 najboljih igara za svaku dob. Zagreb: Profil International. 4. Horvatin-Fučkar, M. (2012). Primjena elementarnih igara u uvodnom dijelu sata. Zagreb: Simpozij Školski sport, 2012. https://webmedia.skolski-sport.hr/simpozij2012/horvatin.html 5. Horvatin-Fučkar, M., Dobrinić, J., Stojšavljević, V. (2016). Štafetne igre. U V. Findak (ur.) Zborniku radova 25. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske <i>Kineziologija i područje edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva</i>, Poreč (str. 614-619). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. – stručni rad 6. Hrs, J., Horvatin-Fučkar, M., Vlašić, J. (2011). Elementarne igre za slijepe o slabovidne osobe. u: Zbornik radova (ur. Andrijašević, M., Jurakić, D.) Međunarodne znanstveno-stručne konferencije "Sportska rekreacija u funkciji zdravlja". Osijek, 26. ožujka 2011., Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 305-310. 7. Koritnik, M. (1978). 2000 igara. Zagreb: Zadržna štampa.					
dopunska literatura	1. Horvatin, M., Maravić, D., Dobrinić, L., Dobrinić, J., Ciliga D. (2018). Elementarne igre za osobe u invalidskim kolicima. U V. Babić (ur.) zborniku radova 27. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Primjeri dobre prakse u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Poreč, 27. – 30. lipnja 2018., (str. 385-388). Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez.					



	2. Horvatin-Fučkar, M. (2011). Primjena elementarnih igara u sportskim programima. Seminar voditelja Univerzalne športske škole, "Univerzalna športska škola" Zagreb, 19. i 20. studenog 2011. Zagreb: Hrvatski školski športski savez, Agencija za odgoj i obrazovanje <i>Education and Teacher Training Agency</i>, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (8 str.) objavljeno http://www.skolski-sport.hr/seminar-za-voditelje-usš-4457.html, 3. Ivanković, A. (1982). Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga. 4. Ivkovčić, P., Vlašić, J., Horvatin, M. (2018). Igre gumi-gumi elastičnom trakom. U V. Babić (ur.) zborniku radova 27. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Primjeri dobre prakse u području edukacije, sporta, sportske rekreacije I kineziterapije. Poreč, 27. – 30. lipnja 2018., (str. 175-181). Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez. 5. Nemec, P., Nemec, V. (2009). Elementarne igre i njihova primena. Beograd: SIA. 6. Šimek, S., Čustonja, Z. (2003). Elementarne igre u kondicijskoj pripremi sportaša. u: Milanović, D., Jukić, I. (ur.) Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa 'Kondicijska priprema sportaša', Zagreb, 21. – 22. 02. 2003., 278-283.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



INTEGRIRANI PRISTUP TRENINGU DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

(260830)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Maja Horvatin	
kancelarija		125	
konzultacije		Srijedom od 13.00-14.00	
e-mail		maja.horvatin@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658606	
vanjski suradnik		Vedran Stojšavljević, mag.cin.	
e-mail		vedran.stojšavljevic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X.– ljetni	godina studija	5.
uvjeti za upis predmeta	Nema uvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavanja u A2. Seminari i vježbe u dvorani H.		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V		
razina primjene e-učenja	1. razina 20%	očekivani broj studenata na predmetu	20
cilj predmeta	Usvajanje primjenjivih znanja i vještina o načinu rada s djecom rane i predškolske dobi. Stjecanje znanja o razvojnim karakteristikama i mogućnostima djece rane i predškolske dobi. Stjecanje znanja o holističkom razvoju djece kroz definirane i programirane kineziološke programe, te primjenjiv način vođenja vježbanja / treninga kroz optimalnu i poticajnu komunikaciju s djecom rane i predškolske dobi. Definiranje i kreiranje sadržaja i programa jedne trenažne jedinice, kao i kreiranje cijelog programa vježbanja i kretanja djece rane i predškolske dobi.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ishodi učenja na razini programa kojima kolegij pridonosi su: - razumijevanje društveno-humanističkih čimbenika kroz pedagoški rad i komunikaciju s djecom rane i predškolske dobi u kreiranju i provođenju transformacijskih procesa - primjenjivanje znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama kinezioloških aktivnosti u funkciji analize razine naučenih različitih motoričkih znanja - korištenje stečenih znanja o kompleksnim sportskim aktivnostima (sportske igre - košarka, nogomet, odbojka, rukomet, badminton, stolni tenis, tenis i sl.) - korištenje stečenih znanja o konvencionalno-estetskim sportskim aktivnostima s djecom rane i predškolske dobi - korištenje stečenih znanja o nekonvencionalnim kineziološkim aktivnostima i prirodnim oblicima kretanja s djecom rane i predškolske dobi - primjena općih i specifičnih metodičkih znanja u kineziološkom radu s djecom rane i predškolske dobi kroz razne programe i suradnju u odgojno - obrazovnim ustanovama – dječjim vrtićima. - primjena znanja u izradi i provedbi sata kroz organizacijske vještine u kontekstu planiranja i programiranja treninga i cjelogodišnjeg programa - provođenje procesa vježbanja s djecom rane i predškolske dobi; - analiziranje karakteristika sportske aktivnosti u izabranom sportu.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će se osposobiti za: 1. proučavanje općih zakonitosti ljudskog kretanja, upravljanja procesom vježbanja te proučavanje posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam, odnosno razvojna obilježja učenika, studenata, sportaša, osoba uključenih u rekreacijske programe, te osoba s posebnim potrebama		



	2.razumijevanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih, konativnih karakteristika integralnog biopsihosocijalnog statusa subjekta uključenog u proces vježbanja 3.poznavanje i korištenje konvencionalnih i nekonvencionalnih motoričkih znanja koja se koriste u osnovnim kineziološkim transformacijama i područjima primijenjene kineziologije 4.primjena općih i specifičnih znanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u svim razinama odgojno obrazovnog sustava 5.provođenje procesa vježbanja u univerzalnim sportskim školama s djecom rane i predškolske dob 6.provođenje organizacijskih i upravljačkih poslova u različitim sportskim organizacijama					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (6) 1. specifične karakteristike odgoja i obrazovanja, holistički pristup rastu i razvoju djeteta rane i predškolske dobi definiranim strukturama različitih programa (2P) 2. organizacija rada, priprema za sat, specifični metodički organizacijski oblici rada, program i organizacija rada s djecom rane i predškolske dobi (2P) 3. trener suvremenog doba – psihološko pedagoške crtice/karakteristike trenera; gluma, čitanje i komunikacija (2P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (12S + 12V) 1. prirodni oblici kretanja (2S + 2V) 2. sportovi i njihova realizacija – atletika (2S + 2V) 3. sportovi i njihova realizacija – aerobik i ples (2S + 2V) 4. sportovi i njihova realizacija – gimnastika i parkour (2S + 2V) 5. sportovi i njihova realizacija – mali košarkaš, nogometaš i rukometaš (2S + 2V) 6. sportovi i njihova realizacija – ostali sportovi (2S + 2V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivan rad na nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		0,5	usmeni ispit		0,5
	seminarski rad			praktični rad		0,5
	pismeni ispit		0,5	ukupno		2.0 ECTS
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	1.Miljković, D., Đuranović, M., Vidić, T. (2019). Odgoj i obrazovanje – iz teorije u praksu Zagreb: Tisak. 2.Siegel, D. J., Payne Bryson, T. (2017). Disciplina bez drame – integrirani pristup za smirivanje kaosa i poticanje razvoja dječjeg uma. Zagreb: Kerschoffset d.o.o. 3.Gjurković, T. (2016). Terapija igrom. Kako razviti vještine za razumijevanje sjeteta i produbiti odnos s njim. Split: Harfa. 4.Bompa, T. O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb Gopal.					
Dopunska literatura	1.Hraski, Ž., Hraski, M., Stojavljević V. (2011). Razvoj kooordinacije kod djece predškolske dobi. U: Jukić I., Gregov C., Šalaj S., Milanović L., Trošt – Bobić T., Bok D.,(ur.) 9 godišnjamedunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša 2011 – Trening koordinacije“. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. Zagreb, 25. i 26. veljače 2011, 101–104. Kondicijska priprema sportaša 2011. (ukth.hr) 2.Buljan Flander, G. i sur. (2018). Znanost i umjetnost odgoja – praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje. Bestovje: Geromar d.o.o. 3.Rijavec, M., Miljković, D., Brdar, I. (2008). Pozitivna psihologija. Donja Lomnica: Ekološki glasnik, d.o.o. 4.Duran, M. (2011). Dijete i igra. Jastrebarsko: Naklada Slap. 5.Nemec, P., Nemec, V. (2009). Elementarne igre i njihova primena. Beograd: SIA.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



INTERDISCIPLINARNA KINEZIOLOGIJA (260828)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Igor Gruić	
kancelarija		69	
konzultacije		utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69	
e-mail		igor.gruic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658669	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X.– ljetni	godina studija	5.
uvjeti za upis predmeta	Položeni ispiti: Sistematska kineziologija, Motorička kontrola i odslušana Kineziološka sociologija	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavanja i seminari u A2.		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S		
razina primjene e-učenja	2. razina 20%	očekivani broj studenata na predmetu	20
cilj predmeta	Osnovni cilj kolegija je upoznati studente sa položajem temeljnih i primijenjenih kinezioloških fenomena unutar i izvan strukture društvenog znanstvenog područja, zatim znanstvenog područja biomedicine i zdravstva, te interdisciplinarnog, srodnih i manje srodnih znanstvenih, nastavnih i stručnih područja, polja i grana. Posredni cilj je uspostaviti horizontalnu prepoznatljivost djelovanja kineziologa u različitim poljima i okružjima srodnih kompetencija i struka, a u kojima kineziološke kompetencije i ishodi učenja na razini programa studija kineziologije imaju strukturni i pojedinačni značaj i prednost koju student može jasno i nedvosmisleno komunicirati.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Proučavanje općih zakonitosti ljudskog kretanja, upravljanja procesom vježbanja te proučavanja posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam, odnosno razvojna obilježja učenika, studenata, sportaša, osoba uključenih u rekreacijske programe Razumijevanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih, konativnih karakteristika integralnog biopsihosocijalnog statusa subjekata uključenog u proces vježbanja Razumijevanje i provođenje dijagnostičkih postupaka u cilju mjerenja i vrednovanja stanja psihosomatskih obilježja subjekta kao i kreiranje i provođenje transformacijskih procesa za unapređenje istih Razumijevanje društveno-humanističkih (povijesnih, ekonomskih, socioloških, pravnih, psiholoških, pedagoških, didaktičkih, filozofskih) čimbenika ustroja i djelovanja pojedinih područja primijenjene kineziologije Primjenjivanje najnovijih znanja o funkcioniranju organa i organskih sustava ljudskog tijela u transformacijskim procesima primjenom različitih modaliteta tjelesnog vježbanja Primjenjivanje znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama kinezioloških aktivnosti u funkciji analize razine naučenih različitih motoričkih znanja Analizu i razumijevanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje, programiranje i kontrolu postupaka s ciljem prevencije i kineziterapije insuficijentnih stanja lokomotornog sustava djece i odraslih		



	Primjenu znanja o konstrukciji i validaciji mjernih instrumenata za procjenu stanja, sposobnosti, osobina, zdravlja i motoričkih znanja subjekta uključenog u neki od procesa tjelesnog vježbanja Primjenu statističkih metoda za obradu podataka koji se koriste u svim granama primijenjene kineziologije s ciljem analize programiranoga procesa vježbanja i provođenja znanstvenih istraživanja Primjenu stečenih znanja o konvencionalnim sportskim aktivnostima te nekonvencionalnim kineziološkim aktivnostima u kreiranju i provođenju transformacijskih procesa u pojedinim područjima primijenjene kineziologije Primjena općih i specifičnih metodičkih znanja u izradi i provedbi nastave tjelesne i zdravstvene kulture u svim razinama odgojno-obrazovnog sustava (u osnovnoj, srednjoj školi i visokoškolskom obrazovanju) Provođenje procesa vježbanja u univerzalnim sportskim školama s djecom predškolske i rane školske dobi, u izvan-nastavnim školskim sportskim aktivnostima u okviru šk.sportskih klubova u OŠ i SŠ, u okviru izvannastavnih sp.aktivnosti na VU Provođenje organizacijskih i upravljačkih poslova u različitim sportskim organizacijama				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: 1. Poznavanje položaja kinezioloških fenomena unutar društvenog i biomedicinskog okvira. 2. Razumijevanje granica znanstveno-istraživačkog, nastavnog, stručnog i drugih vrsta djelovanja kineziologa u interdisciplinarnom spoznajnom prostoru, na granicama antroposfere, kroz sustavski i osobni pristup. 3. Razumijevanje granica općeg modela kinezioloških transformacijskih procesa i promjena antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja, odgojnih i drugih učinaka kinezioloških transformacija u suvremenom i budućem životnom okruženju.				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1. Uvodna razmatranja - kineziologija u globalnom diskursu 2. Kineziološka ontologija i sustavsko mišljenje 3. Antropologija, kinantropologija, kineziologija 4. Položaj kineziologije u znanstvenim područjima, poljima i granama 5. Sistematska kineziologija 6. Interdisciplinarna, intradisciplinarna, krosdisciplinarna, transdisciplinarna kineziologija 7. Predmet, ciljevi i zadaće kineziologije u interdisciplinarnom spoznajnom prostoru 8. Kineziologija u prirodoslovno-matematičkom području 9. Kineziologija u tehničkom području 10. Kineziologija u biomedicinskom području 11. Kineziologija u području društvenih znanosti 12. Kineziologija u području humanističkih znanosti 13. Kineziologija u umjetnosti 14. Sustavski pristup kineziološkim fenomenima na granicama antroposfere 15. Završna razmatranja i ispit				
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave; sudjelovanje u svim oblicima nastave; izrada i javno izlaganje seminarskog rada				
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		0,5	usmeni ispit	0,5
	seminarski rad		0,5	praktični rad	
	pismeni ispit		0,5	ukupno	2.0 ECTS



Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	Materijali sa predavanja i Merlin/Moodle e-materijali Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. ISBN: 953-6378-00-0 Schmidt, R., & Wrisberg, A. (2004). Motor learning and performance (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. Medved, V (2022). Measurement and Analysis of Human Locomotion. Springer International Publishing (Ed.); ISBN: 978-303-0796-84-6 Ludwig von Bertalanffy (2022) "Opća teorija sustava: osnove, razvoj, primjene", Zagreb: KIKLOS-KRUG KNJIGE, ISBN: 978-963-7992-16-3 Kinesiology - International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology; izdanja časopisa 1971-2023.g. - ISSN 1331-1441 (Tisak), ISSN 1848-638X (Online)
Dopunska literatura	1.Milas, G. (2009). Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima. Zagreb: Slap. 2.Hughes, M.& Kroehler, C. J. (1986) Sociology: The Core (7th-11th edition). Boston: McGrawHill 3.McMahon, T. A. (1984). Muscles, reflexes, and locomotion. New Jersey: Princeton University Press, USA. 4.Guyton, A. C. (1995). Fiziologija čovjeka i mehanizam bolesti. Zagreb: Medicinska naklada. 5.Marušić, M. (ur.) (2004) Uvod u znanstveni rad u medicini. Zagreb: Medicinska naklada. 6.Thomas S.Kuhn (2002). Struktura znanstvenih revolucija. Zagreb: Jesenski i Turk
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



KAKO DOŽIVJETI STOTU (260825)

nositeljica predmeta		prof.dr.sc. Ivana Kolčić	
kancelarija			
konzultacije		prema dogovoru putem maila	
e-mail		ivana.kolcic@kif.unizg.hr	
telefon			
nastavnici		prof. dr. sc. Igor Jukić	
kancelarija		124	
konzultacije		srijedom u 12.30 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		igor.jukic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658724	
nastavnica		doc. dr. sc. Maja Berković Cigrovski	
kancelarija		Laboratorij za fiziologiju	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		maja.berkovic-cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon			
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		luka.milanovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X.– ljetni	godina studija	5.
uvjeti za upis predmeta	Nema uvjeta.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavanja i seminari u predavaonici P1.		
način izvođenja nastave	30 sati = 16P + 14S		
razina primjene e-učenja	Nema	očekivani broj studenata na predmetu	30
cilj predmeta	Upoznati studente s medicinom životnog stila (Lifestyle medicine). Podučiti studente o znanstveno utemeljenim principima zdravih oblika ponašanja. Upoznati studente s intervencijama medicine životnog stila (tjelesna aktivnost, prehrana, san, stres menadžment, izbjegavanje ovisnosti, društveni život) i njihovim učincima na zdravlje. Uputiti studente kako stupove medicine životnog stila koristiti u preventivne i kurativne svrhe, kako bi se životu čovjeka dodale i godine i kvaliteta života, osiguravajući zdravu i funkcionalnu starost.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razumijevanje i provođenje dijagnostičkih postupaka u cilju mjerenja i vrednovanja stanja psihosomatskih obilježja subjekta kao i kreiranje i provođenje transformacijskih procesa za unapređenje istih. Primjenjivanje najnovijih znanja o funkcioniranju organa i organskih sustava ljudskog tijela u transformacijskim procesima primjenom različitih modaliteta tjelesnog vježbanja. Korištenje stečenih znanja o nekonvencionalnim kineziološkim aktivnostima i prirodnim oblicima kretanja (osnovne kineziološke transformacije i fitnes) u kreiranju i provođenju transformacijskih procesa u pojedinim područjima primijenjene kineziologije. Analiziranje kineziološko-rekreacijskih aktivnosti te planiranje, programiranje i kontrola učinaka različitih programa rekreacijskog vježbanja u funkciji očuvanja i unapređenja zdravlja.		



Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: 1. Razumjeti osnovne pretpostavke medicine životnog stila 2. Kritički procijeniti različite pristupe i znanstvene dokaze o učincima intervencija medicine životnog stila na zdravlje 3. Savladati principe intervencija u području osnovnih stupova medicine životnog stila 4. Primijeniti usvojeno znanje na vlastite životne navike i u budućem radu s klijentima i pacijentima					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (P) i seminari (S) 1. Osnove medicine životnog stila (2P) 2. Kronične nezarazne bolesti (2P+2S) 3. Tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje u funkciji prevencije i liječenja kroničnih nezaraznih bolesti (2P+2S) 4. Zdrava prehrana (2P+2S) 5. San (2P+2S) 6. Stres menadžment (2P+2S) 7. Društveni život i izbjegavanje ovisnosti (2P+2S) 8. Integralni pristup medicine životnog stila (2P+2S)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje praktičnog kolokvija, izlaganje seminarskog rada i analize slučaja.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		0,5	usmeni ispit		
	seminarski rad		0,5	analiza slučaja		0,5
	praktični rad		0,5	ukupno		2.0 ECTS
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	1. Kolčić I, Dragun T. (Eds.) Lifestyle medicine: the roadmap to our best possible health. Split: University of Split School of Medicine, 2021. 2. Greger M, Stone G. How Not to Die? Flatiron Books, New York: 2015. 3. Smjernice Svjetske zdravstvene organizacije 4. Predavanja objavljena u okviru nastavnih jedinica on-line Merlinu 5. NextGenU.org: Lifestyle Medicine course					
Dopunska literatura	1. Mahan LK, Escott-Stump S (2003) Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy, 11th ed., Saunders. 2. Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR (2012) Modern Nutrition in Health and Disease, 11th ed., Lippincott Williams & Wilkins. 3. Čerenšek, I., Čerenšek, A., Jukić, I., Milanović, L., Bratković, N. (2021). Kako izgraditi otpornost na stres. Mentalni trening centar, Zagreb.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KINESKI JEZIK U KINEZIOLOGIJI(139691)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
vanjska suradnica		Kaxin Qu	
e-mail		kaixin.qu@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Potrebno znanje engleskog jezika	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Cilj je obraditi osnove kineskog jezika, uz odabrani skup stručnih naziva. Cilj je obraditi osnovne nazive dijelova tijela, glagole koji označavaju pokrete. Cilj je i ovladati nazivima pojedinih sportova i sportskih disciplina.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- spoznati važnost adekvatne uporabe nazivlja - na recepcijskoj razini ovladati osnovama kineskog jezika i odabranim stručnim vokabularom - razumijevanje teksta s osnovnim stručnim vokabularom na kineskom jeziku		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - usvojiti osnovne komunikacijske elemente u kineskom jeziku - usvojiti kineziološku terminologiju na kineskom jeziku prema temama u nastavnom planu i programu - steći osnovna znanja vezana za izgovor riječi u kineskom jeziku		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja: 1. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te načinom provođenja kolokvija i ispita (1P) 2. Teorija znakova i komunikacije (2P) 3. Tonovi u kineskom jeziku (2P) 4. Pin Yin i pisanje znakova (2P) 5. Glagoli u kineskom jeziku koji označavaju pokrete (2P) 6. Obrada kineskih naziva za sportove i sportske discipline (2P) 7. Osnove razumijevanja kineske gramatike (2P) 8. Obrada kineskih naziva za sprave i rekvizite u sportu i tjelovježbi (2P) Vježbe: 1. Uvježbavanje izgovora osnovna četiri tona u kineskom jeziku (2V) 2. Osnove pisanja kineskih znakova (2V) 3. Uvježbavanje čitanja pin yina (2V) 4. Obrada nazivlja vezanog za različite sportove (2V) 5. Obrada kineske gramatike (1V) 6. Obrada kineskih naziva u tjelovježbi (pokreti, ravnine, stavovi) (2V) 7. Uvježbavanje jednostavnih rečenica koristeći naučenu stručnu terminologiju (4V)		
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.		



praćenje rada studenata	pohađanje nastave	13%	0.5	kolokvij	29%	0.5
	pismeni ispit	29%	0.5	usmeni ispit	29%	0.5
				ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	Wu Zhongwei, Suvremeni kineski za početnike, Sinolingua, Peking 2010					
dopunska literatura	Li Xiaoqi, Boya Chinese Elementary, Peking University Press, Peking 2013.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



METEOROLOGIJA I SPORT (172736)

nositelj predmeta		mr. sc. Dragoslav Dragojlović	
konzultacije		srijeda, 15.30h ispred predavaone	
e-mail		dragojlovic@cirius.dhz.hr / dragoslav.dragojlovic@kif.unizg.hr	
telefon		+385959051673	
vanjska suradnica		doc.dr.sc. Barbara Stjepanović	
e-mail		barbara.stjepanovic@stampar.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 25P + 5V	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Upoznati polaznika s općim znanjima iz meteorologije i kako vremenski uvjeti utječu na pojedine sportove te kako utječu na pripremu i rezultate vrhunskih sportaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- razumjeti koliko meteorološki procesi i vrijeme utječu na pojedini sport i rezultate u samom sportu - poznavanje i mogućnosti prognoze vremena i biometeoroloških parametara, te kolika je vjerojatnost njihove ostvarivosti; - koristiti znanja iz područja prognoze vremena i biometeorološke prognoze za kondicijsku pripremu, te pripremu i odvijanje samog natjecanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumijeti osnovne procese u atmosferi - znati interpretirati izračune prognoze vremena raznih meteoroloških numeričkih modela koji su dostupni na internetu - razumjeti utjecaj pojedinih vremenskih situacija na ljudski organizam, kako za zdrave osobe tako i kronične bolesnike - razumjeti važnost i ulogu meteoroloških prilika i uvjeta za rezultate natjecanja u sportu - na mrežnim sustavima znati se koristiti izračunima meteoroloških modela u svrhu pripreme treninga i samog natjecanja		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1. Atmosfera, sastav atmosfere, definirati osnovne meteorološke elemente te uvod u mjerenja i motrenja atmosfere (1P) 2. Troposfera, stratosfera, opisati prosječnu strukturu atmosfere u najnižih 20 km visine (1P) 3. Temperatura zraka, međunarodna standardna atmosfera (ISA) (1P) 4. Atmosferski tlak i promjena tlaka s visinom (1P) 5. Gustoća zraka, odnos između tlaka, temperature i gustoće zraka (1P) 6. Vjetar, uzroci vjetra, mjerenje vjetra (1P) 7. Opisati procese vezane uz lokalno strujanje zraka (1P) 8. Opisati procese vezane uz globalno strujanje zraka (1P) 9. Opisati proces stvaranja i nestajanja oblaka (1P) 10. Prepoznavanje vrste oblaka i oborina (1P) 11. Termodinamika atmosfere, vlažnost zraka, vodena para u atmosferi (1P) 12. Prepoznati značajne atmosferske sustave (1P) 13. Zračne mase, ciklone, anticiklone i frontalni sustavi (1P + 1S) 14. Klimatologija, klimatske zone, klimatska klasifikacija (1P)		



	15. Prognoza vremena i numerički prognostički modeli (1P) 16. Kako tumačiti izračune numeričkih prognostičkih modela (1P + 1S) 17. Utjecaj vremena na zdravlje, odmor, rekreaciju i sport (1P) 18. Povezanost vremena i bolesti (1P) 19. Korištenje informacija biometeorološke i peludne prognoze u sportu (1P + 1S) 20. Bioklima – sport u raznim klimatskim prilikama (1P) 21. Utjecaj vremena na uspješnost u sportu (bicikliranje, atletika, triatlon, veslanje, maraton, jedrenje, tenis, nogomet...) (1P + 2S) 22. Vremenski uvjeti za paraglajding (1P) 23. Utjecaj vjetra i valova na jedrenje i veslanje (1P) 24. Klimatske promjene i njihov utjecaj na uspješnost u sportu (1P) 25. Hoće li klimatske promjene utjecati na izbor sporta u budućnosti (1P) Seminarski radovi (5 sati) <i>Na seminarskoj se nastavi produbljuju, diskutiraju i problematiziraju teme predavanja, te se obrađuju različiti sportovi u ovisnosti o vremenskim uvjetima. Na seminarskoj nastavi studenti izrađuju i izlažu seminarski rad na jednu od izabranih ponuđenih tema.</i>					
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1	pismeni ispit	65%	1.5
	seminarski rad	25%	0.3	ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Penzar i suradnici, 1996: Meteorologija za korisnike, Školska knjiga, Hrvatsko meteorološko društvo, Zagreb 2. Gelo,B.: Opća i prometna meteorologija I, Školska knjiga, Zagreb, 1994 3. Gelo,B.: Opća i prometna meteorologija II, HINUS, Zagreb, 2000 4. Tromp, S. W. 1980: Biometeorology, Heyden, London 5. Silmene, U, Brugnoli, A, Minelli, E: 2005: Meteoropatije - Atmosferske prilike koje utječu na zdravlje i na raspoloženje, Mozaik knjiga, Zagreb					
dopunska literatura	1. Pezzoli A, Cristofori E, Moncalero M, Giacometto, F, Boscolo, A: Climatological Analysis, Weather Forecast and Sport Performance: Which are the Connections? J Climatol Weather Forecasting 2013, 1:1 (http://dx.doi.org/10.4172/2332-2594.1000e105)					
način praćenja kvalitete	Studenti će raditi aktivno na nastavi, a vodit će se i evidencija o njihovom pohađanju predavanja i seminara. Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji radi na predmetu anonimnom studentskom anketom.					



ODABRANE TEME IZ PEDIJATRIJE (172737)

nositeljica predmeta		prim. dr. med. Mandica Vidović	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		mandica.vidovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz predmeta Funkcionalna anatomija, Fiziologija sporta i vježbanja, Biološka kinantropologija i Sportska medicina.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica (+ terenska nastava u bolnici)		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + mješovito e-učenje + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	do 30
ciljevi predmeta	Tijekom kolegija studenti će naučiti definirati koja su najčešća hitna stanja u pedijatriji, te koje su najčešće akutne i kronične bolesti koje mogu utjecati na sposobnost djeteta za tjelesno vježbanje i opisati osnove o tijeku češćih dječjih bolesti te osnove o postupcima tijekom postavljanja dijagnoze, terapije i oporavka kao i uzroke invaliditeta u djece. Cilj je moći samostalno prepoznati najvažnije simptome najčešćih akutnih pedijatrijskih bolesti, ali i nekih češćih kroničnih pedijatrijskih bolesti te primijeniti osnove hitne pomoći u akutnim stanjima djeteta u zakonskim okvirima profesora tjelesne i zdravstvene kulture. Predmetni cilj je analizirati situacije u kojima profesor tjelesne i zdravstvene kulture može prepoznati rane znakove bolesti u djece, te argumentirati na koji način profesor sudjeluje u segmentu oporavka tj. povratka na nastavu tjelesnog odgoja		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- usvajanje znanja o najčešćim hitnim stanjima i akutnim bolestima u dječjoj dobi - poznavanje osnovnih karakteristika najčešćih kroničnih bolesti u djece - poznavanje kontraindikacija za fizičku aktivnost u akutnim i kroničnim stanjima		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon prolaska programa iz predmeta student će moći: - opisati hitna medicinska stanja i najčešće akutne bolesti - pružiti osnovnu pomoć u hitnim stanjima i akutnim pedijatrijskim bolestima - naučiti kako pristupiti djetetu s kroničnom bolesti - imenovati moguće komplikacija tijekom tjelesnog vježbanja djece s kroničnim bolestima - naučiti kako planirati rad s djecom koja boluju od kroničnih bolesti i kako postupiti u slučaju akutne bolesti		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja Uvodno predavanje (1P) Najčešća hitna stanja u pedijatriji (2P) Najčešće akutne bolesti dječje dobi (2P) Najčešće kronične bolesti dječje dobi (2P) Kronične bolesti lokomotornog sustava u djece (2P) Češći uzroci invaliditeta u djece i pohađanje nastave tjelesne i zdravstvene kulture (2P) Ostale kronične bolesti dječje dobi (2P) Najčešće kontraindikacije za tjelesno vježbanje u dječjoj dobi (2P)		



	Seminari klinički pregled zdravog djeteta, osnovne antropometrijske procjene u dječjoj dobi (1S) prepoznavanje odstupanja u razvoju i rastu (2S) postupanje u slučaju hitnog stanja u pedijatriji (2S) postupanje s akutno bolesnim djetetom (2S) najčešće kronične bolesti u dječjoj dobi s naglaskom na lokomotorni sustav (2S) izostanak s nastave Tjelesne i zdravstvene kulture zbog zdravstvenih razloga (2S) integracija kronično bolesnog djeteta u program nastave TZK (2S) Terenska nastava Obilazak ordinacije primarne pedijatrijske zaštite (2T)					
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.2	pismeni ispit	60%	1.2
	seminarski rad	30%	0.6	ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Pedijatrija sa zdravstvenom njegom djeteta. Udžbenik za 3. i 4. razred srednje medicinske škole, Ivan Malčić, Ružica Ilić, Školska knjiga, Zagreb 2009. 2. Prevencija bolesti u dječjoj dobi. Urednik: I. Bralić. Medicinska naklada, Zagreb, 2014. 3. Anamneza i klinički pregled djeteta. Branko Marinović, Školska knjiga, Zagreb, 1994.					
dopunska literatura	1. Pedijatrija udžbenik za studente. I. Mardešić i sur. Školska knjiga, Zagreb, 2003.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



ODBOJKA NA PIJESKU (258945)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	
kancelarija		42	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tomica.recetar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658642	
nastavnik		prof. dr. sc. Nenad Marelić	
kancelarija		161	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		nenad.marelic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658761	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tomislav.djurkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658641	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava Odbojke.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + vanjsko igralište		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V	očekivani broj studenata na predmetu	do 20
ciljevi predmeta	Osnovni cilj predmeta je upoznati studente s tehničko-taktičkim osnovama, pravilima i povijesnim činjenicama ovog olimpijskog sporta. Znanje koje će studenti steći tijekom nastave pomoći će im i obogatiti lepezu motoričkih znanja potrebnu za kvalitetniji rad u kineziološkoj struci.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razumjeti osnove i različitosti odbojke na pijesku. Identificirati pravilnu tehniku pojedinih elemenata i ustanoviti pogrešno izvođenje te primijeniti pravilan metodički put k ispravljanju pogrešaka.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Razumjeti osnove odbojke na pijesku i njegovu primjenu kao natjecateljskog, rekreativnog i „dopunskog sporta“. Demonstrirati osnovne elemente odbojke na pijesku. Primijeniti osnovne vježbe u metodičkom učenju.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka se tema obrađuje dva nastavna sata) 1. Povijesni razvoj odbojke na pijesku i pravila 2. Strukturalna analiza odbojke na pijesku 3. Analiza i učenje tehnike i taktike u Kompleksa 1 i Kompleksa 2. Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V). 1. Odbojkaški stavovi i pravilne pozicije igrača u polju i dizanje prstima i čekićem 2. Podlaktična odbijanja u prijemu servisa i obrani polja 3. Servisi 4. Smeč 5. Blok Igre 3:3 , 2:2.		
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi		



praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	praktični rad	50%	1
	usmeni ispit	25%	0.5	ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. 2. Službena pravila odbojke na pijesku. (2010). Zagreb: Hrvatski odbojkaški savez.					
dopunska literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Karaula T. (2007). Metodičke vježbe u situacijskoj pripremi odbojkaša na pijesku. (diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Hodak, D. (1999). Povijesni razvoj odbojke na pijesku. (diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Grgantov, Z., Katić R., Marelić, N. (2005). Effect of New Rules on the Correlation between Situation Parameters and Performance in Beach Volleyball. Collegium Antropologicum, 29 (2): 717- 722..					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



OLIMPIZAM (124078)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja	
kancelarija		117	
konzultacije		Utorkom od 13	
e-mail		zrinko.custonja@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658717	
nastavnik		izv. prof. sc. Dario Škegro	
kancelarija		118	
konzultacije		petkom od 15.00 sati prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		dario.skegro@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658656	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	- Stjecanje osnovnih znanja o olimpirizmu kao globalnom fenomenu; - usvajanje i razumijevanje ključnih koncepata koji čine suvremeni olimpijski pokret; - samostalno analiziranje i problematiziranje pitanja važnih za razumijevanje olimpijskih igara, Međunarodnog olimpijskog odbora, Hrvatskog olimpijskog odbora i drugih čimbenika olimpizma.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Upoznavanje i usvajanje olimpijskih vrijednosti, - razumijevanje olimpijskog pokreta kao odgojnog pokreta koji promiče univerzalne etičke vrijednosti prijateljstva, solidarnosti, razumijevanja i poštivanja razlika te poštenog natjecanja, - upoznavanje i razumijevanje olimpizma i olimpijskog pokreta te svih čimbenika koji utječu na njih, - poznavanje i razumijevanje specifičnosti i komparativnih prednosti olimpizma u suvremenom sustavu sporta.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Upoznavanje i razumijevanje ideje i ideologije olimpizma, - upoznavanje sa sustavom organizacije i ustroja olimpijskog pokreta, - upoznavanje sa sustavom upravljanja i donošenja odluka u olimpijskom pokretu, - razumijevanje značaja olimpijskih igara i olimpijskog pokreta u razvoju suvremenog sporta, - poznavanje i razumijevanje Olimpijske povelje kao temeljnog dokumenta svjetskoga sporta, - poznavanje osnovnih društvenih, političkih, ekonomskih, medijskih, organizacijskih, etičkih, odgojnih i drugih čimbenika koji utječu na daljnji razvoj olimpizma i olimpijskog pokreta u svijetu, - poznavanje organizacije, ustroja i djelovanja Hrvatskog olimpijskog odbora,		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari (svaka se tema obrađuje 1P+1S) 1. Ideja olimpizma 2. Oživljavanje modernog olimpijskog pokreta – uzroci i posljedice 3. Olimpijska povelja - temeljni dokument olimpijskog pokreta		



	4. Ustroj i organizacija Međunarodnog olimpijskog odbora 5. Upravljanje i donošenje odluka u olimpijskom pokretu 6. Paraolimpijski pokret 7. Komercijalizacija olimpijskih igara - dobre i loše strane 8. Organizacija olimpijskih igara 9. Olimpijsko obrazovanje – ciljevi i provedba 10. Olimpijske igre i masovni mediji 11. Olimpizam i etički principi – moralne vrijednosti olimpijskog pokreta 12. Olimpizam i doping – ima li lijeka? 13. Olimpijske igre i umjetnost 14. Olimpizam i politika 15. Olimpizam u Hrvatskoj					
obveze studenata	Izrada i izlaganje seminarskog rada, redovito pohađanje predavanja i seminarske nastave, aktivno sudjelovanje u radionicama i debatama					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	usmeni ispit	50%	1
	seminarski rad	25%	0.5	ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Čustonja, Z. (2005). Olimpizam je životna filozofija. Olimp, 15, 22-24. 2. Čustonja, Z. (2006). Zaboravljena intelektualna priroda olimpijskog pokreta. Olimp, 18, 16-17. 3. Čustonja, Z. (2006). Ispunjava li olimpijski pokret sve svoje potencijale. Olimp, 19, 12-13.					
dopunska literatura	1. Čustonja, Z. (2005). Promijenjena su pravila, ali ne i filozofija olimpizma. Olimp, 16, 20-21. 2. Čustonja, Z. (2006). Pierre de Coubertin ipak nije prvi Olimp, 20, 16-17. 3. Čustonja, Z. (2007). Sport bez ograničenja – paraolimpijski pokret, Olimp, 22, 10-11. 4. Međunarodni olimpijski odbor (2007) Olimpijska povelja 2007. http://www.hoo.hr/downloads/Olimpijska_povelja2007.pdf. 5. Milanović, D., Čustonja, Z., Bilić, D. (ur.) (2011). Temeljna načela i smjernice razvoja športa u Republici Hrvatskoj. Zagreb: Nacionalno vijeće za šport i Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa Republike Hrvatske. (u tisku)					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



RONJENJE S AUTONOMNOM RONILAČKOM OPREMOM (SCUBA) (272294)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		hrvoje.podnar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
vanjski suradnik		Filip Matković	
e-mail		filip.matkovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	VIII. i X. – ljetni	godina studija	4. i 5.
uvjeti za upis predmeta	Znanje plivanja	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica P1, seminari i vježbe na moru.		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12TPP + 12V		
razina primjene e-učenja	2. razina 20%	očekivani broj studenata na predmetu	15
cilj predmeta	Steći razumijevanje osnovnih principa ronjenja s autonomnom ronilačkom opremom, upoznati se s ključnim vještinama potrebnim za sigurno istraživanje pod vodom u kontroliranim uvjetima i otvorenim vodama te potaknuti svijest i brigu o podvodnim ekosustavima i njihovoj zaštiti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	IK1 - proučavanje općih zakonitosti ljudskog kretanja, upravljanja procesom vježbanja te proučavanja posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam, odnosno razvojna obilježja učenika, studenata, sportaša, osoba uključenih u rekreacijske programe, te osoba s posebnim potrebama; IK2 - razumijevanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih, konativnih karakteristika integralnog biopsihosocijalnog statusa subjekata uključenog u proces vježbanja; IK10 - poznavanje i korištenje nekonvencionalnih i konvencionalnih motoričkih znanja koja se koriste u osnovnim kineziološkim transformacijama i područjima primijenjene kineziologije; IK5 - primjenjivanje najnovijih znanja o funkcioniranju organa i organskih sustava ljudskog tijela u transformacijskim procesima primjenom različitih modaliteta tjelesnog vježbanja; IK6 - primjenjivanje znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama kinezioloških aktivnosti u funkciji analize razine naučenih različitih motoričkih znanja;		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Opisati osnovne principe ronjenja, uključujući učinke tlaka, plovnosti i sigurne prakse ronjenja. Demonstrirati osnovne ronilačke vještine u kontroliranim uvjetima, poput praznjenja maske, vraćanja regulatora i kontrole plovnosti Provesti nadzirano ronjenje u uvjetima otvorenih voda, koristeći stečene vještine i tehnike. Razumjeti važnost brige za podvodne ekosustave i prepoznati ulogu ronilaca u zaštiti podvodnog okruženja. Identificirati osnovne uvjete i korake potrebne za stjecanje ronilačkog certifikata za samostalno ronjenje te prepoznati važnost kontinuiranog učenja i usavršavanja ronilačkih vještina.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	TEORIJSKA PREDAVANJA -Osnovni principi ronjenja: Učinci tlaka na tijelo, plovnost, principi disanja pod vodom i fiziologija ronjenja (2P)		



	-Oprema za ronjenje: Pregled i funkcija osnovne ronilačke opreme, uključujući maske, peraje, boce, regulatori, BCD (ronilački prsluk s kontrolom plovnosti) i instrumenti za mjerenje. (1P) -Sigurnosne procedure i komunikacija pod vodom: Signali rukom, postupci u slučaju nužde, upravljanje problemima s opremom i sigurnosne smjernice za ulazak i izlazak iz vode. (1P) -Utjecaj ronjenja na podvodne ekosustave: Važnost očuvanja i održivosti, interakcija s morskim životom i minimalizacija ljudskog utjecaja na osjetljive ekosustave. (1P) -Planiranje i profiliranje zarona: Osnovna načela planiranja zarona, korištenje ronilačkih računala za zaron te razumijevanje granica i ograničenja zarona. (1P) SEMINARI 2.Osnove opreme za ronjenje: Postavljanje i upotreba opreme, pravilno postavljanje i skidanje opreme. (2S) 3.Regulacija disanja i učinci tlaka: Disanje pomoću regulatora u kontroliranim uvjetima, izjednačavanje tlaka. (2S) 4.Tehnike plovnosti: Vježbe plovnosti u vodi, kontrola uzgona. (2S) 5.Komunikacija i sigurnosne procedure pod vodom: Komunikacija s partnerom pod vodom, simulacija scenarija nužde. (2S) 6.Interakcija s podvodnim životom i očuvanje: Praktična interakcija s podvodnim životom, prepoznavanje i izbjegavanje potencijalno opasnih organizama. (2S) 7.Tehnike spašavanja i prva pomoć: Simulacija spašavanja, vježbe CPR-a i osnovna prva pomoć. (2S) VJEŽBE 8.Ronjenje u kontroliranim uvjetima: Primjena osnovnih vještina u kontroliranom okruženju poput kontrole plovnosti, pražnjenja maske i upotrebe osnovne opreme. (6V) 9.Ronjenje u uvjetima otvorenih voda: Nakon uspješno provedenih vježbi u kontroliranim uvjetima, prelazak u stvarno okruženje otvorenih voda. Primjena vještina u stvarnom kontekstu, s naglaskom na kontrolu plovnosti, interakciju s morskim životom i prilagodbu različitim uvjetima koji se mogu pojaviti tijekom zarona. (6V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje ispita					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		1	praktični rad		
	seminarski rad			pismeni ispit		0,5
	usmeni ispit		0,5	ukupno		2.0 ECTS
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)						
Dopunska literatura						



Način praćenja kvalitete

Anonimna studentska anketa.



UKOMET NA PIJESKU (124080)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec				
kancelarija		36				
konzultacije		Četvrtkom u 13 sati				
e-mail		katarina.ohnjec@kif.unizg.hr				
telefon		+38513658641				
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta			izborni	
semestar	X. – ljetni	godina studija			V.	
uvjeti za upis predmeta	odslušan predmet Rukomet	bodovna vrijednost			2.0 ECTS	
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava					
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + mješovito e-učenje 2. razina 13,33%	očekivani broj studenata na predmetu			do 20	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s poviješću, pravilima, osnovama i mogućnostima primjene rukometa na pijesku u edukaciji, rekreaciji, i različitim okvirima kineziterapije i vrhunskog sport.					
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razumjeti mogućnosti primjene rukometnih sadržaja u različitim uvjetima rada (različite podloge – pijesak, trava, pličina) u odnosu na različito postavljene ciljeve (rekreacija, edukacija itd.) Studenti će moći ugraditi specifičnosti metodičkog puta usvajanja elemenata rukometa na pijesku, ispravljanja pogrešaka i organizacije natjecanja, u opću spoznaju o metodskim i metodičkim postupcima poučavanja i učenja kinezioloških sadržaja.					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti prednosti i nedostatke primjene rukometnih sadržaja na različitim podlogama/medijima i s različitim nastavnim sredstvima i pomagalicama; - analizirati i vrednovati različite organizacijsko-tehničke aspekte rukometnih natjecanja (sustav natjecanja, bodovanje i sl.); - organizirati i prezentirati projekte rukometnih natjecanja (pijesak, dvorana); - demonstrirati tehničko-taktičke elemente i objasniti metodičke postupke za učenje, usavršavanje i situacijsku primjenu istih.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka se tema obrađuje dva nastavna sata) 1. Povijest, organizacija i pravila rukometa na pijesku 2. Elementi tehnike + kondicijska priprema 3. Veza rukometa na pijesku sa svim ostalim sadržajima („veliki“ rukomet, dvoranski rukomet, mini rukomet, „graničar“) i sportovima na drugim podlogama (pijesak, „pličak“, trava) u kontekstu vrhunskog sporta, rekreacije, rehabilitacije i edukacije Teorijsko praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V) 1. Elementarne igre / Štafetne igre 2. Tehnika – osnovni elementi 3. Elementi tehnike – specifični (pirueta, cepelin) 4. Taktika- igra s igračem više, specifičnosti bodovanja, igra bez kontakta 5. Informacijsko-motorički momenti (fizička pripremljenost i sl.) 6. Kognitivno-konativni momenti (pažnja, motivacija, retencija, ciljevi igre, pogreške)					
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0,5	projekt	25%	0.5
				praktični rad	25%	0.5



	kolokvij	25%	0.5	ukupno	2.0 ECTS
obvezna literatura	1. Rukomet na pijesku – pravila igre. (2001). International Handball Federation. 2. Hećimović, M., Žnidarec Čučković, A., Kanjugović, I. Ohnjec, K. (2018). Cjeloviti razvojni program djece u neformalnom okruženju. U zborniku Motorička znanja djece, Zagreb 31.08. 2018. (str. 135-143) 3. Predavanja objavljena u okviru nastavnih jedinica on-line Merlin				
dopunska literatura	1. Ohnjec, K., Kanjugović, I., Hećimović, M. (2017). Performance Analysis Of Women's Youth Beach Handball World Championship 2017. Proceedings of 11th International Conference on Kinantropology. Brno, 29.11-1.12.2017, 2. Spajić, M. (2019). Rukomet na pijesku- sustavni pregled literature. (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Sveučilišta u Zagrebu 3. Rokavec, D. (2015). Kompatibilnost rukometa na pijesku sa tehničko taktičkim značajkama dvoranskog rukometa. Seminar rukometnih trenera 4. Lemos, L., Oliveira, V.C., Duncan, M.J. et al. (2020). Physical fitness profile in elite beach handball players of different age categories. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 60(12), pp. 1536-43. 5. Bon, M., & Pori, P. (2020). Various Aspects of the Scientific Development of Beach Handball over Three Decades-from "Keep It Simple" to the Olympic Games. Sport Mont, 18(2), 103-10.				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				



SPORT I DUHOVNOST (260824)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Dajana Zoretić	
kancelarija		122	
konzultacije		četvrtkom od 11.30 do 12.30 ili prema dogovoru mailom konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658722	
vanjski suradnik		dr.sc. Marijan Spehnjak	
e-mail		marijan.spehnjak@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X.– ljetni	godina studija	5.
uvjeti za upis predmeta	Nema uvjeta.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavanja i seminari u predavaonici P5.		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S		
razina primjene e- učenja	2. razina 20%	očekivani broj studenata na predmetu	15
cilj predmeta	Nema teorije sporta bez teorije čovjek a čovjek je psiho-somatska i duhovna stvarnost i u tom kontekstu promatramo i analiziramo sport. Analizirati čovjeka kao psiho-somatsko i duhovno biće sa naglaskom na važnost duhovne dimenzije u sportu i životu. Osvijestiti aksiološki i teleološki aspekt sporta i života. Upoznati studente s duhovnim bogatstvom čovječanstva i otkriti uzajamnu povezanost između duhovnosti i sporta. Predstaviti opći okvir duhovne potrebe u sportu..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razumjevanje duhovnih karakteristika statusa subjekta uključenog u proces vježbanja Razumijevanje društveno-humanističkih (filozofskih) čimbenika ustroja i djelovanja pojedinih područja primijenjene kineziologije		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: 1. Kritički promišljati čovjeka kao homo religiosus i njegov utjecaj na sport 2. Razumjevanje duhovne dobrobiti i svjetonazora sportaša 3. Razumjevanje duhovnih vrijednosti kao važan preduvjet u postizanju boljih i istinskih sportskih rezultata 4. Razumijevanje duhovne dimenzije čovjeka/sportaša 5. Razumijevanje smisla ljudskoga života 6. Razumijevanje smisla sporta 7. Razumijevanje duhovne inteligencije u sportu		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (P) i seminari (S) 1. Tko je čovjek/sportaš (1P+1S) 2. Smisao života/sporta (1P+1S) 3. Smisao pobjede/poraza (1P+1S) 4. Vrijednosti u životu/sportu (1P+1S) 5. Sloboda u životu/sportu (1P+1S) 6. Odgovornost u životu/sportu i načela duhovne inteligencije u sportu (1P+1S) 7. Sport kao društveni i kulturni fenomen (1P+1S) 8. Sportski rituali (1P+1S) 9. Smisao igre (1P+1S) 10. Vrline u sportu (1P+1S) 11. Duhovna podrška osjećaja straha u sportu (1P+1S) 12. Auto-transcendencija u sportu (1P+1S) 13. Biologija duhovnosti (1P+1S)		



	14. Ontološki aspekt komunikacije (1P+1S) 1. 15. Intrapersonalna komunikacija u sportu (1P+1S)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave; sudjelovanje u svim oblicima nastave; izrada i javno izlaganje seminarskog rada					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		0,25	usmeni ispit		
	seminarski rad		0,25	kolokvij		0,75
	pismeni ispit		0,75	ukupno		2.0 ECTS
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	1.Ivančić, Tomislav (2011). Dijagnoza duše i hagioterapija, Teovizija 2.Frankl, Emil Viktor (2021). Liječnik i duša, Kršćanska sadašnjost. 3.Zohar, Danah i Marshall, Ian. (2002) Duhovna inteligencija-suštinska inteligencija. VBZ Zagreb. 4. Predavanja objavljena u okviru nastavnih jedinica on-line Merlinu					
Dopunska literatura	1.Spehnjak, Marijan (2017) The impact of the sports spirituality on moral and ethical actions of athletes. IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE) e-ISSN: 2347-6737, p-ISSN: 2347-6745, Volume 4, Issue 2, PP 44-56. 2.Spehnjak, M. Žilić. Fišer, S., Labaš, D. (2022) Aksiološki i teleološki vidik nogometa promatran kroz hijerarhiju vrijednosti kod bosansko-hercegovačkih i slovenskih nogometnih trenera). Obnovljeni Život,77(4), 479–494.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



SPORT, NAVIJAČI I KULTURE MLADIH (124086)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci	
kancelarija		141/1	
konzultacije		srijedom od 11:15-12:15 osobno ili putem MS Teamsa	
e-mail		suncica.bartoluci@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658608	
vanjski suradnik		prof. dr. sc. Benjamin Persović	
e-mail		benjamin.perasovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		dr. sc. Dino Vukušić, mag. soc.	
e-mail		dino.vukusic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		izv. prof. dr. sc. Marko Mustapić	
e-mail		marko.mustapic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Andrej Ivan Nuredinović, mag.soc. i etn.	
e-mail		andrej.ivan.nuredinovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	odslušana nastava iz Kineziološke sociologije.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 20P + 10S + samostalni zadaci + mješovito e-učenje + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	do 30
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je usvajanje znanja o odnosu između sporta i različitih afilijacijskih i identifikacijskih obrazaca među mladima, od navijanja do stvaranja životnih stilova. Znanja iz sociologije sporta i sociologije (sub)kultura mladih pomažu u razumijevanju suvremenih društvenih fenomena u kojima se se njeguje specifičan, znanstveni diskurs nasuprot novinarskom, o temama koje su periodično snažno zastupljene u medijskom prostoru i svakodnevnom životu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti stječu znanja potrebna za razumijevanje aktualnih problema vezanih uz fenomen sporta u današnjem društvu. To će im teoretsko i praktično znanje biti ishodište u vrednovanju i razumijevanju sportskih grupa, kultura mladih, navijačkog ponašanja tj. društvene uloge sporta u cjelini.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti društvenu ulogu sporta i fenomena vezanih uz ovo područje. To će im omogućiti kritički pogled na sport što je preduvjet promjena u kojima studenti sudjeluju kao akteri (profesori, treneri, sportski djelatnici, menadžeri, sportski novinari, itd.).		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. DEFINIRANJE PODRUČJA; ODNOS SOCIOLOGIJE SPORTA, SOCIOLOGIJE (SUB)KULTURA MLADIH I SRODNIH DISCIPLINA (2P) 2. SOCIOLOŠKI PRISTUPI SUBKULTURI OD ČIKAŠKE DO BIRMINGHAMSKJE ŠKOLE (2P) 3. NASTAJANJE ŽIVOTNIH STILOVA I PROCES SUBKULTURALIZACIJE (2P) 4. PROPITIVANJE SOCIOLOŠKIH TEORIJA U HRVATSKOM KONTEKSTU (2P) I. Seminar: Vježbe iz sociološke imaginacije na primjeru sukoba glavnih aktera oko imena Dinamo (1S) 5. SOCIOLOGIJA I TEORIJE NAVIJAČKOG PONAŠANJA (2P)		



	II. Seminar: Nogometni huliganizam – pristup Erica Dunninga (1S) 6. OD BIRMINGHAMSKJE ŠKOLE DO DANAŠNJIH POSTSUBKULTURNIH STUDIJA (2P) III. Seminar: Teorija ritualizirane agresije – pristup Petera Marsha (1S) 7. SUBKULTURE, KONTRAKULTURE I DRUŠTVENI OKRETI (2P) IV. Seminar: Suvremeni nogomet i politika identiteta (2S) 8. POSTOJI LI MAIN STREAM? O DEFINICIJI SITUACIJE SUBKULTURNIH AKTERA (2P) V. Seminar: Nogometni navijači i kulture mladih u Hrvatskoj 1(2S) 9. SOCIOLOŠKI KONCEPT MORALNE PANIKE I NJEGOVA AKTUALNOST 40 GODINA POSLIJE NASTANKA (2P) VI. Seminar: Nogometni navijači i kulture mladih u Hrvatskoj 2 (1S) 10. KINEZIOLOŠKA DJELATNOST I SUBKULTURNI IDENTITETI (2P) VII. Seminar: Sličnosti i razlike na subkulturnoj sceni. (2S)					
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.4	seminarski rad	20%	0.4
	Prikupljanje materijala	10%	0.2	usmeni ispit	50%	1
				ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Bartoluci, S. i Baršić, M. (2020). Još si i lijepa i igraš nogomet?": rodna (ne)ravnopravnost i nogomet/futsal. <i>Studia ethnologica Croatica</i> , 32 (1), 97-126. https://doi.org/10.17234/SEC.32.8 2. Bartoluci, S., & Doupona, M. (2020). He's ours, not yours! Reinterpreting national identity in a post-socialist context. <i>International Review for the Sociology of Sport</i> , 55(4), 490–506. https://doi.org/10.1177/1012690218819966 3. Franc, R.; Perasović, B.; Mustapić, M. (2018). Youth, History and a Crisis of Democracy Perspectives from Croatia. U: Pilkington, H. ; Pollock, G. ; Franc ; R. (ur.). <i>Understanding Youth Participation Across Europe From Survey to Ethnography</i> . London: Palgrave Macmillan, str. 227-263 4. Perasović, B. & Mustapić, M. (2017).Torcida and Bad Blue Boys: From Hatred to Cooperation and Back. U: Brandt, Christian ; Hertel, Fabian ; Huddelston, Sean (ur.) <i>Football Fans, Rivalry and Cooperation</i> . London, New York: Routledge, str. 108-124 5. Perasović, B. & Mustapić, M. (2017). Carnival supporters, hooligans, and the 'Against Modern Football' movement: life within the ultras subculture in the Croatian context. <i>Sport in Society</i> , 20, 7; 121-136 doi:10.1080/17430437.2017.1300395 6. Perasović, B. (2015). Subkultura, pokret ili (neo)pleme? O teorijskim implikacijama novog istraživanja nogometnih navijača. U: Ilišin, V. ; Gvozdanović, A. (ur.). <i>Demokratski potencijali mladih u Hrvatskoj</i> . Zagreb: Institut za društvena istraživanja & Centar za demokraciju i pravo Miko Tripalo, str. 169-205 7. Perasović, B. & Mustapić, M. (2014). Football, Politics and Cultural Memory: the Case of HNK Hajduk Split. <i>International Journal for Cultural Researches</i> , 6, 51-61 8. Perasović, B. & Mustapić, M. (2013). Football Supporters in the Context of Croatian Sociology: Research Perspectives 20 Years After. <i>Kinesiology</i> , 45 2; 262-275					
dopunska literatura	1. Bodin, D., Robene, L., Heas, S. (2007). Sport i nasilje u Europi. Zagreb: Knjiga trgovina d.o.o. 2. Buzov, Željko; Magdalenić, Ivan; Perasović, Benjamin; Radin, Furio: Socijalni i psihološki aspekti nasilničkog ponašanja sportske publike. <i>Pitanja</i> , XIII (5-6): 1-52. 3. Brown, Adam (1998). <i>Fanatics: Power, Identity and Fandom in Football</i> Routledge. 4. Dunning, E., Murphy, P., Williams, J. (1988). The roots of football hooliganism. An historical and sociological study. London & New York: Routledge & Kegan Paul. 5. Lalić, Dražen. (1993). <i>Torcida</i> . Zagreb: AGM.					



	6. Perasović, B. (2001). Urbana plemena – sociologija subkultura u Hrvatskoj. Zagreb: Hrvatska sveučilišna naklada. 7. Vrcan, Srđan (2003). Nogomet – politika – nasilje. Ogledi iz sociologije nogometa. Zagreb: Jesenski i Turk; Hrvatsko sociološko društvo.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



SUSTAVI KOMUNIKACIJE OSOBA S OŠTEĆENJEM SLUHA U KINEZILOGIJI

(172738)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Luka Bonetti	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		luka.bonetti@erf.unizg.hr	
vanjska suradnica		Dorijana Kavčić, prof.	
e-mail		dorijana.kavcic@kif.unizg.hr / dkavcic@ffzg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema uvjeta za upis	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 20P + 10S + samostalni zadaci + mješovito e-učenje + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	do 30
ciljevi predmeta	Osnovni cilj predmeta je pružiti znanje o temeljnim pretpostavkama uspješne komunikacije te o specifičnostima rada s učenicima i studentima s oštećenjem sluha radi optimizacije sata tjelesne i zdravstvene kulture.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Jačanje komunikacijskih vještina. Osiguravanje informacija korisnicima/klijentima na način koji odgovara njihovim potrebama i očekivanjima. Krihičko razmišljanje. Jačanje nastavničkih kompetencija.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će biti sposobni: - Objasniti proces primanja i doživljavanja govornih signala iz perspektive teškoća slušanja. - Identificirati najvažnija obilježja oštećenja sluha. - Opisati komunikacijske, jezično-govorne, socio-emocionalne i edukacijske implikacije oštećenja sluha te ih razlikovati u odnosu na vrijeme nastanka oštećenja. - Opisati metode otkrivanja oštećenja sluha. - Opisati elektroakustički menadžment oštećenja sluha. - Argumentirati obilježja optimalne komunikacije s osobom s oštećenjem sluha u odnosu na vrijeme nastanka oštećenja, osobne čimbenike sudionika komunikacije, jezične čimbenike te okolne uvjete u kojima se komunikacija odvija. - Planirati i pripremiti nastavu na način optimalan za učenike i studente s oštećenjem sluha. - Odabrati odgovarajuće metode poučavanja s obzirom na specifičnosti komunikacije učenika i studenata s oštećenjem sluha.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1/2) Pojmovi i znakovi bitni za razumijevanje procesa primanja i doživljavanja govornih signala. 3/4) Komunikacijske posljedice oštećenja sluha. 5/6) Otkrivanje oštećenja sluha, utvrđivanje njegovih obilježja, procjena njegovog utjecaja na jezično-govorni razvoj i komunikaciju. 7) Intervencija u području oštećenja sluha – opseg, obilježja i postupci nakon otkrivanja oštećenja sluha.		



	8) Uloga obitelji u rehabilitaciji slušanja i govora i savjetovanje obitelji djeteta s oštećenjem sluha. 9/10) Elektroakustički menadžment oštećenja sluha. 11-15) Pretpostavke uspješne komunikacije osoba s oštećenjem sluha, komunikacijske opcije i kompenzacijske komunikacijske strategije.					
obveze studenata	Pohađanje nastave, izrada vlastitih priprema za nastavu, izrada referata.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	usmeni ispit	50%	1
	ukupno				2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Tye-Murray, N. (2004). Foundations of Aural Rehabilitation: Children, Adults, and Their Family Members. 2nd Edition. Thompson Learning - Delmar Learning, Singular Publishing Group					
	2. Easterbrooks, S. R., Estets, E. L. (2007). Helping deaf and hard of hearing students to use spoken language: a guide for educators and families. Corwin Press. USA – India – UK – Singapore					
	3. Kavčić, Dorijana (2019). Crte iz gramatike hrvatskoga znakovnog jezika. Hrvatsko društvo prevoditelja znakovnog jezika za Gluhe. (u tisku)					
	4. Kavčić, Dorijana (2019). Video rječnik hrvatskoga znakovnog jezika za B2 razinu. Hrvatsko društvo prevoditelja znakovnog jezika za Gluhe.					
	5. Möhr Nemčić, Renata (2015). Odrednice i korelati kulturnog identiteta gluhih u Hrvatskoj. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, doktorska disertacija.					
	6. Kavčić, Dorijana (2012). Hrvatski znakovni jezik: pregled opisanih jezičnih elemenata. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, diplomski rad.					
	7. Zimmermann, Antun (1984). Uvodni seminar o komunikaciji s osobama oštećena sluha. II prošireno izdanje. Savez osoba oštećena sluha grada Zagreba.					
dopunska literatura	1. Cole, E. B., Flexer, C. (2008). Children with hearing loss: developing listening and talking birth to six. Plural Publishing Inc. San Diego – Oxford – Brisbane					
način praćenja kvalitete	Kvaliteta nastave pratit će se studentskim evaluacijama					



TJELESNO VJEŽBANJE NEUROLOŠKIH BOLESNIKA (172739)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Iris Zavoreo, dr. med. spec. neurolog.	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		iris.zavoreo@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	nema posebnih uvjeta	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 12P + 12S + 6V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	U suvremenom društvu velik je broj bolesnika s akutnim i kroničnim manifestacijama neuroloških bolesti, a koje dugoročno značajno utječu na smanjenje ukupne kvalitete života, psihičkog i fizičkog zdravlja. Pravovremenim liječenjem osnovne bolesti, ali i redukcijom čimbenika rizika za nastanak istih može se značajno utjecati na cjelokupno zdravlje bolesnika kao i mogućnost nastanka komplikacija i posljedičnog invaliditeta. Osnovni cilj je provoditi usvajanja specifičnih znanja primjenjujući početnu razinu znanja o mehanizmima nastanka i mogućnostima suvremenog multidisciplinarnog pristupa u liječenju neuroloških bolesti i njihovog utjecaja na cjelokupno zdravstveno stanje kao i kvalitetu života bolesnika s neurološkim bolestima. Cilj je usvojiti osnovne pojmove o anatomskim strukturama, fiziološkim mehanizmima nastanka neuroloških bolesti, suvremenim mogućnostima multidisciplinarnog pristupa liječenja istih, kao i poduzimanja različitih preventivnih postupaka koji dovode do poboljšanja općeg zdravstvenog stanja, a samim time i rizika za komplikacije i utjecaj na kvalitetu života bolesnika. Provođenjem nastave kroz vježbe s bolesnicima koji pate od neke od neuroloških bolesti usvajaju se osnovne kompetencije za provođenje stručnih poslova u programu preventivnih i rehabilitacijskih postupaka		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Spoznati važnost poznavanja osnovnih anatomskih struktura te fizioloških mehanizama koji sudjeluju u neurološkim bolestima - Poticati senzibilizaciju prema osobama koje imaju neku od neuroloških bolesti u akutnoj ili kroničnoj fazi s obzirom na njihovo smanjeno funkcioniranje na privatnom, socijalnom i društvenom planu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Znanja o specifičnostima i najčešćim stanjima i dijagnozama neuroloških bolesnika - Specifična znanja o mogućnostima farmakološkom liječenja neuroloških bolesnika. - Specifična znanja o metodama fizikalne medicine u liječenju samih neuroloških bolesti te prevenciji komplikacija. - Specifična znanja o primjeni različitih nefarmakoloških metoda u liječenju samih neuroloških bolesti te prevenciji komplikacija. - Specifična znanja o kineziološkim principima rada i različitih kineziterapijskih, sportsko-rekreacijskih i edukacijskorehabilitacijskih aktivnosti osoba s neurološkom bolesti, a u svrhu liječenja istih i prevencije komplikacija. - Spoznaje o problemima i pravima osoba s neurološkim bolestima i njihovim komplikacijama.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja: 1. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te načinom provođenja kolokvija i ispita (1P) 2. Upoznati kroz povijest razvoj problematike neuroloških bolesti (1P) 3. Funkcionalna neuroanatomija (2P)		



	4. Fiziologija neuroloških bolesti i komplikacija (2P) 5. Osnovni principi neuroplastičnosti u neurološkim bolestima (1P) 6. Najčešće kliničke manifestacije neuroloških bolesti i njihovih komplikacija (1P) 7. Mogućnosti kliničke procjene i dijagnostike neuroloških bolesti (1P) 8. Farmakološke metode u suvremenom pristupu liječenja neuroloških bolesti i njihovih komplikacija (P1) 9. Nefarmakološke metode u suvremenom pristupu liječenja neuroloških bolesti i njihovih komplikacija (P1) 10. Pristup bolesniku koji uz neurološku bolest ima i neku drugu kroničnu internističku bolest (1P) Seminari 1. Kineziterapija u akutnoj i kroničnoj fazi neuroloških bolesti (S2) 2. Kineziterapijski postupci koji se primjenjuju u prevenciji komplikacija neuroloških bolesti (S2) 3. Farmakološke i nefarmakološke metode u planiranju poboljšanja kvalitete života bolesnika s neurološkom bolesti(S1) 4. Dijetetske mjere u liječenju i prevenciji komplikacija neuroloških bolesti (S1) Vježbe 1. Upoznavanje s bolesnicima i njihovim dijagnozama. (1V) 2. Prikaz fizikalnih postupaka liječenja prilagođenih pojedinom bolesniku. (V1) 3. Prikaz pojedincu prilagođenog kineziterapijskog programa u akutnoj i kroničnoj fazi neurološke bolesti te prevenciji komplikacija (V2) 4. Prikaz planiranja individualno prilagođenih farmakoloških mjera i nefarmakoloških mjera a u svrhu poboljšanja kvalitete života (V1) 5. Prikaz praktične primjene i individualnog pristupa u planiranju-praćenje bolesnika pomoću procjenskih skala (V1)					
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	Praktični rad	25%	0.5
	usmeni ispit	25%	0.5	ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Grbavac Ž. Neurologija. A.G.Matoš,Zagreb, 1997. 2. Demarin V, Trkanjec Z. Neurologija, Medicinska naklada, Zagreb, 2008 3. Demarin V, Bašić Kes V, Zavoreo I et al: Pobjedimo migrenu i druge glavobolje. Zagreb: Naklada Zadro, 2007. 4. Demarin V, Bašić Kes V. i suradnici. Glavobolje i druga bolna stanja. Medicinska naklada, Zagreb,2011. 5. Bašić Kes, Vida Demarin i suradnici. Moždani udar, Medicinska naklada 2014, Zagreb 6. Bašić Kes i suradnici. Neuroimunologija, Medicinska naklada, Zagreb, 2015.					
dopunska literatura	1. Bašić-Kes V, Zavoreo I, Rotim K, Bornstein N, Rundek T, Demarin V. Ad hoc Committee of the Croatian Society for Neurovascular Disorders; Croatian Medical Association. Recommendations for diabetic polyneuropathy treatment. Acta Clin Croat. 2011. 2. Demarin V, Bašić-Kes V, Zavoreo I, Bosnar-Puretić M, Rotim K, Lupret V, Perić M, Ivanec Z, Fumić L, Lusić I, AleksićShihabis A, Kovac B, Ivanković M, Škobić H, Maslov B, Bornstein N, Niederkorn K, Sinanović O, Rundek T; Ad hoc Committee of the Croatian Society for Neurovascular Disorders; Croatian Medical Association. Recommendations for neuropathic pain treatment. Acta Clin Croat. 2008 Sep;47(3):181-91.					



	3. Kes VB, CengiĆ L, Cesarik M, Tomas AJ, Zavoreo I, Matovina LZ, Corić L, Drnasin S, Demarin V. Quality of life in patients with multiple sclerosis. Acta Clin Croat. 2013 Mar;52(1):107-11
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



ZNANSTVENI ENGLISKI (272295)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen	
kancelarija		116	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		darija.omrcen@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658716	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica / (P) i (V) /		
način izvođenja nastave	30 sati = 20P + 10V	očekivani broj studenata na predmetu	do 30
ciljevi predmeta	Ovladati znanstvenim nazivljem te strukturom znanstvenoga diskursa.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Recepcijska i produkcijska razina ovladanosti znanstvenim nazivljem i strukturom znanstvenoga diskursa.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - razviti recepcijsku razinu znanja znanstvenoga nazivlja, - upoznati se s obilježjima znanstvenoga diskursa na engleskome jeziku, ishoda učenja) - upoznati se s gramatičkim obilježjima znanstvenoga diskursa, - razviti produkcijsku razinu znanja znanstvenoga nazivlja		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se izvodi 1 nastavni sat) 1. Obilježja jezika znanosti – distinktivnost, leksička obilježja, gramatička obilježja u engleskome jeziku 2. Struktura rečenica, struktura znanstvenoga teksta i znanstvenoga diskursa u engleskome jeziku 3. Leksičke kategorije u jeziku znanosti na engleskome jeziku 4. Imenske fraze sa složenom strukturom u engleskome jeziku 5. Ograđivanje u izričaju kao obilježje znanstvenoga diskursa u engleskome jeziku. Uporaba kondicionala u znanstvenome diskursu u engleskome jeziku. 6. Akademsko nazivlje u engleskome jeziku 7. Znanstveno nazivlje, kratice, brojevi i razni simboli na engleskome jeziku. Terminologija statističkih metoda obrade podataka na engleskome jeziku. 8. Znanstvena nomenklatura kineziologije na engleskome jeziku 9. Načini izricanja pretpostavki, uzroka i posljedica na engleskome jeziku 10. Načini izricanja zaključaka istraživanja na engleskome jeziku nastave Vježbe (svaka tema se izvodi 1 nastavni sat) 1. Kolokacije u znanstvenome nazivlju 2. Razumijevanje dijelova naziva s ciljem razumijevanja cijeloga naziva. Prefiksi i sufiksi u znanstvenome nazivlju. 3. Uvježbavanje struktura rečenica u znanstvenome tekstu 4. Uporaba zadanih izraza (npr. brojevnih) i naziva u engleskoj rečenici 5. Prijevod znanstvenoga teksta s engleskoga na hrvatski jezik		



	6. Prijevod znanstvenoga teksta s engleskoga na hrvatski jezik 7. Izricanje cilja istraživanja na engleskome jeziku. Izricanje očekivanja. 8. Izricanje na engleskome jeziku razloga za uporabu odabranih metoda statističke obrade podataka 9. Izricanje stavova i mišljenja o rezultatima istraživanja drugih autora na engleskome jeziku – izricanje slaganja 10. Izricanje stavova i mišljenja o rezultatima istraživanja drugih autora na engleskome jeziku – izricanje neslaganja Izricanje stavova i mišljenja o rezultatima vlastitoga istraživanja na engleskome jeziku – izricanje stava ili mišljenja s pretpostavkom Izricanje stavova i mišljenja o rezultatima vlastitoga istraživanja na engleskome jeziku – izricanje stava ili mišljenja s ogradom Pismeno parafraziranje pročitana znanstvenoga teksta na engleskome jeziku Pismeno parafraziranje slušanoga znanstvenoga teksta na engleskome jeziku Usmeno prepričavanje pročitana znanstvenoga teksta na engleskome jeziku Usmeno prepričavanje slušanoga znanstvenoga teksta na engleskome jeziku Oblikovanje hipotetskoga istraživanja na engleskome jeziku. Opis ciljeva, uzorka, metoda, rezultata. Pismeno izvještavanje na engleskome jeziku o provedenome istraživanju. Rasprava na engleskome jeziku o rezultatima hipotetskoga znanstvenoga istraživanja. Argumentacija za i protiv. Rasprava na engleskome jeziku o rezultatima hipotetskoga znanstvenoga istraživanja – izricanje prednosti i nedostataka					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.2	esej	30%	0.6
	pismeni ispit	30%	0.6	usmeni ispit	30%	0.6
	ukupno				2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Day, R.A., Sakadinski, N. (2011). Scientific English: A Guide for Scientists and Other Professionals. ostalih medija) Greenwood Press 2. McCarthy, M., O'Dell, F. (2008). Academic Vocabulary in Use. Cambridge: Cambridge University Press.					
dopunska literatura						
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



VOLONTIRANJE U KINEZIOLOGIJI (272293)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Dajana Zoretić	
kancelarija		122	
konzultacije		četvrtkom od 11.30 do 12.30 ili prema dogovoru mailom konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658722	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Tomislav Rupčić	
kancelarija		156	
konzultacije		srijedom od 11.00 do 12.00 sati praktično: prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		tomislav.rupcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658756	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	5.
uvjeti za upis predmeta	Pratiti upute o priznavanju volontiranja u kineziologiji	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica P1, seminari i vježbe na moru.		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12TPP + 12V		
razina primjene e- učenja	2. razina 20%	očekivani broj studenata na predmetu	15
cilj predmeta	Omogućiti studentima razvijanje osviještenosti, osjetljivosti i kritičkog odnosa prema teoriji i praksi volontiranja, te upoznavanje i analiziranje fenomena studentskog volontiranja kao dijela vlastitog iskustva kao razvijanje osobnih, socijalnih, organizacijskih i profesionalnih kompetencija. Studenti će se upoznati s različitim teorijskim i metodološkim pristupima volontiranja i učenju zalaganjem u zajednici, potičući tako njihovo angažiranje u visokom obrazovanju i povezivanje akademskog znanja s praksom. Kroz ovaj kolegij, studenti će razvijati vlastite osobnosti i vještine, prihvaćati ljude s različitim stavovima i načinima razmišljanja, te usvajati posebne vještine i znanja vezane uz sve aktivnosti kineziologije u najširem smislu uključujući kineziološku rekreaciju, sport, parasport, tjelesnu aktivnost i zdravlje, kineziterapiju, sportski menadžment, dijagnostiku sportaša, organizaciju znanstveno–stručnih događanja u kineziologiji, te međunarodnu suradnju u kineziologiji i dr., s ciljem stvaranja odgovornih i aktivnih građana koji će		



	doprinijeti razvoju zajednice na lokalnoj i nacionalnoj razini. Cilj kolegija je i pružiti priliku studentima da isprobaju različita poslovna okruženja i radne zadatke u području kineziologije, što pomaže u odabiru karijere te pokazuje poslodavcima da su studenti proaktivno stjecali iskustvo i postali atraktivniji kandidat. Ukupan broj sati izbornog kolegija dodatno će se uračunavati i u obavljenustručnu praksu studenata uz postojeću obveznu praksu.
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	IK1 Proučavanje općih zakonitosti ljudskog kretanja, upravljanja procesom vježbanja te proučavanja posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam, odnosno razvojna obilježja učenika, studenata, sportaša, osoba uključenih u rekreacijske programe IK 2 Razumijevanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih, konativnih karakteristika integralnog biopsihosocijalnog statusa subjekata uključenog u proces vježbanja IK 7 Analizu i razumijevanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje, programiranje i kontrolu postupaka s ciljem prevencije i kineziterapije insuficijentnih stanja lokomotornog sustava djece i odraslih IK 12 Provođenje procesa vježbanja u univerzalnim sportskim školama s djecom predškolske i rane školske dobi, u izvannastavnim školskim sportskim aktivnostima u okviru šk. sportskih klubova u OŠ i SŠ, u okviru izvannastavnih sp. aktivnosti na VU IK 16 Provođenje organizacijskih i upravljačkih poslova u različitim sportskim organizacijama
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon izvršavanja studijskih obveza na kolegiju očekuje se da studenti razviju sljedeće kompetencije: 1. Sposobnost analize i sinteze informacija u kineziologiji. 2. Vještine učenja kroz rješavanje problema u kineziologiji. 3. Sposobnost praktične primjene stečenih znanja u kineziologiji. 4. Fleksibilnost i sposobnost prilagodbe novim situacijama te učinkovito upravljanje informacijama u kineziologiji. 5. Kritički analiziraju koncept civilne misije fakulteta s naglaskom na poticanje studentskog volonterskog angažmana u zajednici. 6. Kritički vrednuju transformacije visokoškolskih ustanova usmjerene na suradnju sa zajednicom i poticanje studentskog volonterskog angažmana te njihov utjecaj na razvoj lokalne zajednice. 7. Predlože promjene koje mogu osnažiti volonterske timove i projekte u kojima su angažirani unutar lokalne zajednice u kineziologiji. 8. Usavrše vještine argumentacije, zauzimanja stavova te poštivanja mišljenja i vrijednosti drugih.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1. Uvod u kolegij – kroz predavanja (2 sata) Pregled ciljeva kolegija i očekivanja od studenata Pravila kolegija i pravilnik o priznavanju ECTS bodova 2. Predavanja i radionice (2 sata) Etika i zakonodavni okviri volontiranja Osnove etike u volontiranju Pravne regulative koje se odnose na volontiranje Multikulturalnost Razumijevanje i uvažavanje različitih kultura Važnost multikulturalnosti u akademskom okruženju Opće značajke osoba s invaliditetom Opće karakteristike i specifične potrebe osoba s invaliditetom 3. Uloga fakulteta u razvoju (lokalne) zajednice i društva (40 sati) Koncept misije fakulteta Definiranje misije fakulteta u kontekstu doprinosa zajednici i društvu Uloga studenata u razvoju (lokalne) zajednice kroz kineziološke aktivnosti



	Kako studenti mogu doprinijeti zajednici kroz sport, parasport, rekreaciju, kinezitrapiju, sportski menadžment, tjelesnu aktivnosti, stručno – znanstvene konferencije u kineziologiji Modeli suradnje fakulteta i zajednice u kineziološkim aktivnostima Primjeri uspješnih suradnji između fakulteta i lokalnih zajednica u svim kineziološkim aktivnostima u najširem smislu. Institucionalna kultura i politike izgradnje suradnje sa zajednicom u svim kineziološkim aktivnostima u najširem smislu. Politike i strategije za poticanje suradnje sa zajednicom u svim kineziološkim aktivnostima u najširem smislu. Institucionalna kultura i politike poticanja (volonterskog) angažmana studenata u svim kineziološkim aktivnostima u najširem smislu. Mjere i inicijative za poticanje volonterskog rada među studentima Studenti i volontiranje u (lokalnoj) zajednici u svim kineziološkim aktivnostima u najširem smislu. Uloga volonterizma u razvoju vještina i kompetencija studenata Prednosti volontiranja za studente i zajednicu Model učenja zalaganjem u zajednici (academic service-learning/community-based learning) u svim kineziološkim aktivnostima u najširem smislu. Teorijski i praktični aspekti učenja kroz angažman u zajednici Primjeri uspješnih projekata učenja zalaganjem u zajednici Ovaj kolegij je osmišljen kako bi studentima pružio temeljna znanja i vještine potrebne za učinkovito sudjelovanje i doprinos u akademskoj i lokalnoj zajednici, s posebnim naglaskom na kineziološke aktivnosti i volontiranje.					
Obveze studenata	Obveze studenata na kolegiju uključuju: Odraditi minimalno 40 sati volontiranja u razdoblju od najmanje dvije godine. Kontinuirano pratiti i pridržavati se uputa za sve volonterske aktivnosti koje su zadane na predavanjima. Pravovremeno prijavljivati sve volonterske aktivnosti na fakultetu kako bi one bile priznate ispunjavanjem Zahtjeva za volontiranje. Osigurati potvrdu organizacije (volontersku knjižicu) o uspješno obavljenom volonterskom angažmanu u koordinaciji s mentorima* Napisati kratki izvještaj o obavljenom volonterskom radu koji sadrži kratki opis institucije u kojoj se rad obavlja, kratki opis kinezioloških poslova u kojem je sudjelovao student i osvrt na korist obavljenog posla. Izvješta ne bi trebao biti duži od jedne stranice. <i>* Mentor je nastavnik s odgovarajućim akademskim zvanjem (najmanje nastavnik), kojem je nositelj ovog kolegija povjerio zadatak mentoriranja. Mentor potpisuje izvješće o obavljenom volonterskom radu i potpisuje se u volontersku knjižicu.</i> <i>Napomena: Kolegij se ne ocjenjuje tradicionalnim ocjenama, ali je izvršenje svih aktivnosti uvjet za uspješan prolazak kolegija.</i> <i>Studenti koji ne izvrše sve obveze propisane izvedbenim programom mogu biti negativno ocijenjeni.</i>					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		DA	volonterski angažman u zajednici		DA
	projekt		DA	istraživanje		DA
	volonterska knjižica		DA	ukupno		2.0 ECTS



Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	Zakon o izmjenama i dopunama zakona o volonterstvu - NN 84/2021 NE DA Pravilnik o sadržaju izvješća o obavljenim uslugama ili aktivnostima organizatora volontiranja - NN 109/2021 Etički kodeks volontera - NN 55/2008 Materijali s predavanja European Commission, Educational, Audiovisual & Culture Executive Agency - EAC-EA and Directorate General Education and Culture - DG EAC. (2010). Volunteering in the European Union – Final Report. (odabrani dijelovi sukladno interesima studenta) Hall, D., et.al. (2004). Student volunteering and the active community: issues and opportunities for teaching and learning in sociology. Learning and Teaching in the Social Sciences , 1(1), 33-50.
Dopunska literatura	Čulum, B. (2008). Zašto i kako vrednovati volontiranje? Zagreb: Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti. Čulum, B. (2007). Hrvatska sveučilišta u promociji volonterstva – primjeri koje treba slijediti. U: Ledić, Jasminka (ur.), (2007). Volontiranje je cool: Društveno odgovorno Sveučilište – poticatelj kulture volontiranja . Rijeka: Zaklada Sveučilišta u Rijeci.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA X. SEMESTRA

FITNES – Grupni fitnes programi II (124034)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	
kancelarija		173	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		gordana.furjan-mandic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658	
vanjska suradnica		dr.sc. Marita Ukić Zeman	
e-mail		marita.ukic@kif.hr	
vanjska suradnica		Adrijana Dolančić, prof.	
e-mail		adriana.dolancic@kif.hr	
vanjska suradnica		Vjerna Nevistić	
e-mail		vjernaiznadoblaka@gmail.com	
vanjska suradnica		Ingrid Kecerin Kasumagić	
e-mail		ingrid@prirodakretanja.eu	
vanjska suradnica		Blanka Ciprić, prof.	
e-mail		bcipric@gmail.com	
vanjski suradnik		dr. sc. Dalibor Kiseljak,	
e-mail		dalibor.Kiseljak@zvu.hr	
studijски program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) odslušani svi kolegiji izbornog smjera do X.semestra	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica i dvorana		
način izvođenja nastave	45 sati = 5P + 20S + 20V + samostalni zadaci + multimedija i mreža + ostalo	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura vježbi za razvoj repetitivne snage, pilatesa i ostalih suvremenih fitnes programa te praktična primjena istih u edukaciji, rekreaciji i sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih vrsta grupnih fitnes programa za populacije različite dobi i razine treniranosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - demonstrirati pravilnu tehniku različitih vrsta grupnih fitnes programa (GFP); - učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrstama GFP-a;		



	- razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje GFP-a s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnesu; - programirati sat TZK sa sadržajima GFP-a.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka tema se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Kineziološka struktura suvremenih grupnih fitnes programa 2. Specifičnosti i razlike grupnih fitnes programa 3. Uloga i način rada instruktora u grupnim fitnes programima 4. Nepreporučljive kretne strukture u aerobici 5. Različite vrste grupnih fitnes programa za „specifične“ populacije Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka tema obrađuje se 2TPP+2V) 1. Metodski postupci promjene vodeće noge 2. Postavljanje voditelja u odnosu na grupu 3. Vježbe istezanja i relaksacije 4. Vježbe za razvoj repetitivne snage 5. Aerobika s upotrebom različitih rekvizita 6. Klasična pilates tehnika 7. Pilates s korištenjem rekvizita 8. Nordijsko hodanje – osnovna tehnika 9. Vježbe za razvoj repetitivne i eksplozivne snage u nordijskom hodanju 10. Aerobika za „specifične“ populacije					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	22%	1	Kolokvij	22%	1
	Praktični rad	22%	1	Usmeni ispit	34%	1.5
	ukupno				4.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Zbornik radova, 6. zagrebački sajam sporta (1997). „Suvremena aerobika“, Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K. (ur.) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Siler, B. (2003). Pilates tijelo – vodič kroz vježbe za jačanje, izduživanje i oblikovanje tijela kod kuće – bez sprava, Zagreb: Biovega. 3. Jagodić-Rukavina, A. M. (2006). Body tehnika. Zagreb: Planetopija.					
dopunska literatura	1. Jagodić Rukavina, A. M. (2005).Metodika individualnog i grupnog rada pilates vježbanja (Magistarski rad), Zagreb. 2. Furjan-Mandić, G., Kondrič, M. (2005). Nordijsko hodanje - nova aktivnost u fizičkoj pripremi sportaša. u: Sekulić, D. (ur.). Međunarodno znanstveno-stručno savjetovanje „Sport – rekreacija – fitnes“, Split, 15. travnja 2005. Zbornik radova. Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja, Zavod za kineziologiju, 165-168. 3. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



FITNES – Programiranje treninga fitnesa (124033)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	
kancelarija		40/3	
konzultacije		srijedom u 9:30 i po dogovoru e-mailom	
e-mail		josipa.nakic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
nastavnik		dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.	
kancelarija		40/5	
konzultacije		srijedom u 13:00 i po dogovoru e-mailom	
e-mail		asim.bradic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658605	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) odslušani svi kolegiji izbornog smjera do X.semestra	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	45 sati = 30P + 15S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljna načela i zakonitosti oblikovanja programa pojedinačnog treninga i trenažnih ciklusa, ciljno usmjerenih prema unaprjeđenju/održavanju sastavnica zdravstvenog fitnesa – mišićno-motoričke sastavnice, srčano-dišne sastavnice, morfološke sastavnice i metaboličke sastavnice. Predstaviti načine određivanja komponenata opterećenja u treningu fitnesa. Predstaviti akutne i kronične učinke primjene različitih modaliteta treninga fitnesa na radnu sposobnost čovjeka. Predstaviti osnovne informacije o specifičnostima oblikovanja programa treninga fitnesa posebnih populacija.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema - sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije - sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - razumjeti osnovna načela progresije u treningu fitnesa zdravih osoba, - oblikovati optimalne programe vježbanja za unaprjeđenje/održavanje zdravstvenog fitnesa zdravih osoba, - razumjeti specifičnosti oblikovanja programa vježbanja za posebne populacije, poput djece i mladih te starijih osoba, - razumjeti osnove prilagodbe organizma na trening s otporom, srčano-dišni trening, trening fleksibilnosti te trening ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova, - integrirati znanja o treningu fitnesa sa znanjima o prehrani s ciljem optimizacije prilagodbe organizma na trenažni podražaj.		



sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Akutni fiziološki odgovor organizma na različite modalitete treninga fitnesa (2P+2S) 2. Kronična prilagodba organizma na različite modalitete treninga fitnesa (4P+2S) 3. Određivanje komponenti opterećenja u treningu fitnesa (4P+2S) 4. Principi progresije u treningu fitnesa (4P+2S) 5. Oblikovanje pojedinačnog treninga fitnesa (4P+2S) 6. Oblikovanje programa treninga fitnesa: mikro-, mezo- i makrociklus (4P+2S) 7. Integracija treninga fitnesa i prehrane (4P+1S) 8. Specifičnosti oblikovanja treninga fitnesa posebnih populacija (4P+2S)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	11%	0.5	kolokvij	33%	1.5
	pismeni ispit	56%	2.5	ukupno	4.5 ECTS	
obvezna literatura	1. Nakić, J. (2021) Video predavanja i ppt prezentacije objavljene na Merlinu, sustavu za e-učenje. 2. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Pravilne posturalno-kretne navike i vježbanje s ciljem očuvanja zdravlja mišićno-koštanog sustava administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu, Zagreb. Dostupno na https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Prirucnik-web.pdf 3. Cook, Gray (2003). Athletic body in balance. Human Kinetics, Champaign, IL. 4. McGill, S. (2014). Ultimate back fitness and performance. Wabuno Publishers, Backfitpro Inc., Waterloo, fifth edition, Ontario, Canada. 5. Micheal A. Clark, Scott C. Lucett (2012). NASM's Essentials of Personal Fitness Training: Lippincott Williams & Wilkins. 6. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split. 7. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Datastatus, Beograd.					
dopunska literatura	1. ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Wiliams & Wilkins, Baltimore. 2. Alter, M (1996). The Science of Flexibility. Champaign. IL: Human Kinetics. 3. Boyle, Michael (2010). Advances in functional training. Aptos, CA. 4. Egosque, P., Gittines, R. (2004). Egoscue metoda: pokretom do zdravlja. Grafički zavod Hrvatske. 5. Esther Gokhale (2008). 8 STEPS to a PAIN-FREE BACK. Pendo Press, 881 Tolman Drive, Stanford, CA 94305. 6. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA. 7. Julie A Webster (2009). Regaining Good Posture Through Stretches and Supportive Exercises. 8. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb. 9. McGill, S. (2007). Low back disorders. Human Kinetics, Champaign, IL. McGill, S. (2014). 10. McGill, S. (2015). Back Mechanic: The secrets to a healthy spine your doctor isn't telling you. Backfitpro Inc., Gravenhurst, Ontario, Canada. 11. Micheal A. Clark, Scott C. Lucett (2010). NASM's Essentials of Sports Performance Training: Lippincott Williams & Wilkins.					



	12. Micheal A. Clark, Scott C. Lucett (2011). NASM's Essentials of Corrective Exercise Training: Lippincott Williams & Wilkins. 13. Muscle & Motion (2014.) All about strength training, računalni program, http://www.muscleandmotion.com/multifitHomePage.aspx. Multifit, Billoo 10, T.A, Israel. 14. Nakić, J., Kovačević, E., Abazović, E. (2017). Prednji i stražnji nagib zdjelice. Kondicijski trening, 15(1): 30-35.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



ATLETIKA – Kontrola treniranosti u atletici (123980)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Marijo Baković	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
nastavnik		prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnica		prof. dr. sc. Vesna Babić	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. - zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Atletika – hodanja i trčanja i Atletika – bacanja i skokova s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš, odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u atletici i Metodika treninga u atletici 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica i atletska staza		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Usvojiti visoku razinu potrebnih teorijskih i praktičnih znanja o različitim dijagnostičkim metodama i testovima za procjenu stanja treniranosti te ih primijeniti u sustavu sportske pripreme atletičara/ki.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja o primjeni različitih dijagnostičkih metoda i testova koji se mogu primjenjivati u praksi. Studenti će steći znanja koja će im u praksi omogućiti odabir i klasifikaciju testova za procjenu stanja treniranosti s obzirom na atletske discipline, dob sportaša i trenažni period u sustavima dugoročne, srednjoročne i kratkoročne sportske pripreme. Nakon položenog ispita studenti će biti sposobni demonstrirati i provesti terenske testove za procjenu stanja treniranosti atletičara u različitim atletske disciplinama.		



očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti ulogu dijagnosticiranja stanja treniranosti u atletici, - primijeniti različite metode dijagnosticiranja i dijagnostičke postupke stanja treniranosti u atletici, - upotrebljavati različite metode i testove dijagnosticiranja stanja treniranosti u atletici unutar sustava sportske pripreme, - analizirati i primijeniti rezultate dijagnosticiranja stanja treniranosti unutar procesa sportske pripreme u atletici.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Dijagnostički postupci (antropometrijske mjere, motorički testovi, funkcionalna dijagnostika, biomehanička dijagnostika, biokemijska dijagnostika) i njihove značajke: - u disciplinama hodanja i trčanja na srednje i duge pruge (2P) - u disciplinama sprinterskog, štafetnog i preponskog trčanja (2P) - u disciplinama skokova (2P) - u disciplinama bacanja (2P) 2. Upotreba monitora srčane frekvencije i laktatomjera u atletskom treningu (2P) 3. Psiho-sociološka dijagnostika (2P) 4. Primjena moderne tehnologije u atletskom treningu (3P) Vježbe 1. Provedba laboratorijskih testova i različitih protokola za procjenu funkcionalnih sposobnosti atletičara (2V) 2. Provedba laboratorijskih testova za procjenu motoričkih sposobnosti atletičara (3V) 3. Provedba mjerenja morfoloških obilježja kod atletičara i njihova analiza (1V) 4. Terenski testovi za procjenu funkcionalnih sposobnosti (3V) 5. Terenski testovi za dijagnostiku stanja treniranosti atletičara trkača (2V) 6. Terenski testovi za dijagnostiku stanja treniranosti atletičara bacača (2V) 7. Terenski testovi za dijagnostiku stanja treniranosti atletičara skakača (2V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	0.5	usmeni ispit	33%	1
	praktični rad	33%	1			
	seminarski rad	17%	0.5			
	ukupno				3.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Maršić, T., Dizdar, D., Šentija, D. (2008). Osnove treninga izdržljivosti i brzine. Zagreb: Udruga „Tjelesno vježbanje i zdravlje“. 3. Milanović, D., Heimer, S. (1997). Dijagnostika treniranosti sportaša. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu u Zagrebu.					
dopunska literatura	1. Kreider, R. B., Fry, A., O'Toole, M. (1998). Overtraining in sport. USA: Human Kinetics Publishers. 2. Noakes, T. (1992). Lore of running. Oxford University Press.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



ATLETIKA – Programiranje treninga u atletici (123979)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Marijo Baković	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
nastavnik		prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnica		prof. dr. sc. Vesna Babić	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. - zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Atletika – hodanja i trčanja i Atletika – bacanja i skokova s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš, odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u atletici i Metodika treninga u atletici 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje i programiranje treninga atletičara u svim etapama dugoročne sportske specijalizacije. Završeni student bit će osposobljen za samostalnu izradu planova i programa atletskog treninga u različitim ciklusima sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa	Cilj je da završeni studenti ovladaju potrebnim znanjima i vještinama o planiranju i programiranju atletskog treninga u pojedinim grupacijama (trčanja, skokovi i bacanja) kao i u pojedinim atletskim disciplinama. U okviru ovog nastavnog predmeta studenti, budući nastavnici i treneri, steći će potrebna znanja za uspješan rad u klupskoj i školskoj atletici, kao i u atletici osoba s invaliditetom.		



kojima predmet pridonosi	
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Završeni studenti će uspješno koristiti stečena znanja u koncipiranju i provođenju plana i programa treninga u različitim ciklusima višegodišnje i jednogodišnje periodizacije kako u školskoj tako i u klupskoj atletici u pojedinim atletskim disciplinama iz različitih skupina atletskih disciplina (trčanja, skokovi i bacanja). Najvažnije je studenta osposobiti za samostalnu izradu plana i programa treninga u karakterističnim ciklusima atletskog treniranja u skladu sa specifičnostima pojedinih atletskih disciplina, prikupljenim podacima o sposobnostima, osobinama i atletskim znanjima atletičara, vrsti periodizacije i uvjetima u kojima se atletski trening provodi.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Planiranje i programiranje treninga u atletici kao važan čimbenik razvoja i održavanja treniranosti i sportske forme. Primjena rezultata testiranja u planiranju i programiranju atletskog treninga. (2P) 2. Periodizacija treninga u atletici: školska i klupska periodizacija (2P) 3. Sustavi natjecanja u atletici: školska, klupska i individualna natjecanja (2P) 4. Planiranje i programiranje atletskog treninga u velikim ciklusima (sportska karijera: osnovna atletska sportska škola, početak sportske specijalizacije, sportsko usavršavanje, trening odraslih atletičara) u trkačkim atletskim disciplinama (2P), skakačkim atletskim disciplinama (2P) i bacačkim atletskim disciplinama (2P) 5. Planiranje i programiranje atletskog treninga u godišnjem ciklusu (jednociklusna ili višeciklusna periodizacija) u trkačkim atletskim disciplinama (2P), skakačkim atletskim disciplinama (2P) i bacačkim atletskim disciplinama (2P). 6. Planiranje i programiranje atletskog treninga u mezociklusima - periodi i faze u: trkačkim atletskim disciplinama (2P), skakačkim atletskim disciplinama (2P) i bacačkim atletskim disciplinama (2P) 7. Planiranje i programiranje atletskog treninga u mikrociklusima i pojedinačnim treninzima, u trkačkim atletskim disciplinama (2P), skakačkim atletskim disciplinama (2P) i bacačkim atletskim disciplinama (2P) Seminari 1. Upravljanje procesom pripreme atletičara u školskom i klupskom sustavu sportske pripreme (2S) 2. Izrada plana i programa atletskog treninga u velikim ciklusima (sportska karijera: osnovna atletska sportska škola, početak sportske specijalizacije, sportsko usavršavanje, trening odraslih atletičara) u trkačkim atletskim disciplinama (2S), skakačkim atletskim disciplinama (2S) i bacačkim atletskim disciplinama (2S) 3. Izrada plana i programa atletskog treninga u godišnjem ciklusu (jednociklusna ili višeciklusna periodizacija) u trkačkim atletskim disciplinama (2S), skakačkim atletskim disciplinama (2S) i bacačkim atletskim disciplinama (2S) 4. Izrada plana i programa treninga u fazi neposredne pripreme za najvažnija atletska natjecanja (2S). 5. Izrada plana i programa atletskog treninga u srednjim ciklusima (mezociklusi: periodi i faze atletskog treniranja) u trkačkim atletskim disciplinama (2S), skakačkim atletskim disciplinama (2S) i bacačkim atletskim disciplinama (2S) 6. Izrada plana i programa treninga u malim ciklusima (mikrociklus i pojedinačni atletski trening) u trkačkim atletskim disciplinama (2S), skakačkim atletskim disciplinama (2S) i bacačkim atletskim disciplinama (2S) 7. Vrednovanje efekata planiranog, programiranog i provedenog atletskog treninga u trkačkim, skakačkim i bacačkim atletskim disciplinama (2S)



obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0.5	usmeni ispit	34%	2
	praktični rad	8%	0.5			
	seminarski rad	50%	3			
	ukupno				6.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Milanović, D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 3. Milanović, D. (1993). Modeliranje procesa sportske pripreme u atletskom desetboju. Kineziologija 25,1-2., 7598.					
dopunska literatura	1. Harasin, D., Milanović, D., Milinović, I. (2009). Razlike u kutnim pomacima donjih ekstremiteta u izbačaju između boljih i lošijih bacača kugle. u: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova „Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 144-148. 2. Milanović, D., Gregov, C., Šalaj, S. (2010). Periodizacija brzinsko-eksplozivnih sposobnosti. u: Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Trošt-Bobić, T. (ur.) Kondicijska priprema sportaša - Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 3. Milanović, D., Jukić, I., Šalaj, S. (2010). Individualizacija trenažnog procesa u sportu. Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa, 36-48. 4. Milanović, D., Šalaj, S., Gregov, C. (2011). Nove tehnologije u dijagnostici pripremljenosti sportaša. Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa (u tisku). 5. Prskalo, D (2009). Planiranje i programiranje jednogodišnjeg ciklusa bacača diska (diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



JEDRENJE – Kontrola treniranosti u jedrenju (123995)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Nikola Prlenda	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
asistent		Mate Maglov, mag. cin.	
kancelarija		153	
konzultacije			
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		Mladen Vladetić, mag.cin.	
e-mail		mladen.vladetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dario Kliba, prof.	
e-mail		dario.kliba@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		David Hrabrić, mag.cin.	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Zoran Špoljarić, mag.cin.	
e-mail		zoran.spoljaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dino Slatki, mag.cin.	
e-mail		dino.slatki@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Sportovi na vodi s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u jedrenju i Metodika treninga u jedrenju 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	Ponuditi studentima temeljna teorijska i praktična znanja o kontroli treniranosti i evaluaciji efekata treninga.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će kroz predmet Kontrola treniranosti u jedrenju moći, na temelju dobivenog znanja, evaluirati i kontrolirati trenažni proces. Pomoću različitih metoda dijagnosticirati će stanje treniranosti različitih dobnih skupina jedriličara i jedriličarki.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Kroz predmet Kontrola treniranosti u jedrenju studenti će steći znanja o: - stupnju usvojenosti jedriličarske tehnike; - sustavu dijagnostike u jedriličarskom sportu; - važnosti dijagnostike u jedrenju;		



	- primjenljivosti rezultata različitih testiranja u planiranju i programiranju jedriličarskog treninga.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Kontrola efekata treninga višegodišnje pripreme jedriličara: do 14 godina i od 14 godina (po klasama) (1P) 2. Kontrola efekata treninga vrhunskih jedriličara (1P) 3. Kontrola jedriličarske uspješnosti (jednosjedi i višesjedi) i korištenje podataka za programiranje treninga (3P) 4. Morfološka dijagnostika (2P) 5. Funkcionalna dijagnostika (2P) 6. Biomehanička dijagnostika (2P) 7. Dijagnostika motoričkih sposobnosti (2P) 8. Psihosociološka dijagnostika (2P) Vježbe 1. Vrednovanje usvojenosti jedriličarskih motoričkih znanja jedriličara i jedriličarki po jedriličarskim klasama (4V) 2. Vrednovanje usvojenosti jedriličarskih motoričkih znanja jedriličara i jedriličarki po razinama natjecanja (4V) 3. Testiranje motoričkih sposobnosti jedriličara natjecatelja (2V) 4. Testiranje funkcionalnih sposobnosti jedriličara natjecatelja (2V) 5. Testiranje morfoloških sposobnosti jedriličara natjecatelja (2V) 6. Situacijsko praćenje jedriličarske uspješnosti (1V)					
obveze studenata	Pohađanje svih oblika nastave.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33%	1	praktični rad	33%	1
	usmeni ispit	33%	1	ukupno	3.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 5. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 6. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.					
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 4. Tomašević, E. (2007). Jedrenje - Mornarske vještine. Split: Pajet d.o.o. 5. Sleight, S. (2004). Priručnik za jedrenje. Zagreb: Znanje d.d.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



JEDRENJE – Programiranje treninga u jedrenju (123994)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Nikola Prlenda	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
asistent		Mate Maglov, mag. cin.	
kancelarija		153	
konzultacije			
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		Mladen Vladetić, mag.cin.	
e-mail		mladen.vladetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dario Kliba, prof.	
e-mail		dario.kliba@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		David Hrabrić, mag.cin.	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Zoran Špoljarić, mag.cin.	
e-mail		zoran.spoljaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dino Slatki, mag.cin.	
e-mail		dino.slatki@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Sportovi na vodi s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u jedrenju i Metodika treninga u jedrenju 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S + terenska nastava + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	Ponuditi studentima temeljna teorijska i praktična znanja o strukturi, izradi i provedbi plana i programa jedriličarskog treninga s obzirom na spol, uzrasnu kategoriju, razinu znanja i razinu natjecanja.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će kroz predmet Planiranje i programiranje treninga u jedrenju moći, na temelju dobivenog znanja, planirati i programirati trening, njime upravljati te meritorno procijeniti i vrednovati efekte treninga po pojedinim jedriličarskim klasama, uzrastima, spolu i stupnjevima natjecanja.		



očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Kroz predmet Planiranje i programiranje treninga u jedrenju studenti će steći znanja o: - osnovama periodizacije jedriličarskog treninga; - posebnostima kratkoročnog i dugoročnog planiranja i programiranja jedriličarskog treninga; - principima planiranja i programiranja s obzirom na pojedine jedriličarske klase (jednosjed, dvosjed, višesjed); - principima planiranja i programiranja s obzirom na dob, spol i razinu natjecanja; - evaluaciji efekata treninga; - postizanju i održanju sportske forme; - natjecateljskim postignućima.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Principi i pravila u programiranju treninga jedriličara (1P) 2. Metode planiranja i programiranja jedriličarskog treninga (2P) 3. Periodizacija treninga jedriličara: višegodišnja, jednogodišnja (2P) 4. Osobitosti pripremnog perioda (2P) 5. Osobitosti natjecateljskog perioda (2P) 6. Osobitosti prijelaznog perioda (2P) 7. Dvociklusna periodizacija (1P) 8. Programiranje treninga u mezociklusu (2P) 9. Programiranje mikrociklusa (2P) 10. Programiranje trenažnog dana (2P) 11. Programiranje pojedinačnog treninga (2P) 12. Sportska forma (1P) 13. Struktura plana i programa škole jedrenja (2P) 14. Struktura plana i programa treninga jedriličara obzirom na jedriličarske klase (jednosjed, dvosjed) (2P) 15. Struktura plana i programa treninga mlađih jedriličara i jedriličarki (2P) 16. Planiranje i programiranje rada s vrhunskim jedriličarima (1P) 17. Jedriličarski kalendar natjecanja (1P) 18. Operativnost planiranja i programiranja jedriličarskog treninga obziromna na maritimne i vremenske uvjete (1P) Seminari 1. Izrada plana i programa škole jedrenja – jednosjedi (6S) 2. Izrada plana i programa škole jedrenja – dvosjedi (6S) 3. Izrada plana i programa škole jedrenja – višesjedi (6S) 4. Izrada dugoročnog plana i programa jedriličarskog treninga (po jedriličarskim klasama i uzrastima) (4P) 5. Izrada plana i programa treninga u mezociklusu (2P) 6. Izrada plana i programa treninga u mikrociklusu (2P) 7. Izrada plana i programa trenažnog dana (2P) 8. Izrada plana i programa pojedinačnog treninga (2P)					
obveze studenata	Pohađanje svih oblika nastave.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	1	pismeni ispit	17%	1
	praktični rad	33%	2	usmeni ispit	33%	2
	ukupno				6.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila					



	4. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 5. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 6. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 4. Tomašević, E. (2007). Jedrenje - Mornarske vještine. Split: Pajet d.o.o. 5. Sleight, S. (2004). Priručnik za jedrenje. Zagreb: Znanje d.d.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



KINEZITERAPIJA – Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka III (124036)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
asistentica		Marija Martina Žanetić, mag.cin.	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		marija.martina.zanetic@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjska suradnica		doc. dr. sc. Gordana Grozdek-Čovčić	
e-mail		gordana.grozdek-covcic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Lara Juriša, mag.cin.	
e-mail		lara.jurisa@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		dr. sc. Vangelis Chatzilelekas, prof.	
e-mail		chatzilelekas@gmail.com	
vanjska suradnica		dr. sc. Ljiljana Širić, prof. logopedije	
e-mail		ljiljana.siric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Dario Maravić, mag. Cin.	
e-mail		dario.maravic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Andrea Mohorović, mag, cin	
e-mail		andrea.mohorovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Sandro Venier, mag. cin	
e-mail		sandrovenier@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Maja Babić, dr. med.	
e-mail		maja.babic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		Jadranka Brozd, dipl. fizioth.	
e-mail		jadranka.brozd@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziterapije, odslušani svi kolegiji izbornog smjera do X. sem.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje određenih bolesti i oštećenja te usvajanje metodičkih znanja potrebnih za planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka.		



ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kroz stečena znanja studenti će biti osposobljeni za: - prepoznavanje određenih stanja i bolesti, - planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka, - primjenu kineziterapijskih postupaka u praksi.						
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja studenti će moći definirati i analizirati: - različita stanja i slabosti pojedinih sustava, - značajke pojedine bolesti ili oštećenja, - dijagnostičke postupke kojima je za cilj definiranje stanja bolesti, - metodičke postupke unutar ciljanog kineziterapijskog programa, - način planiranja i programiranja ciljanih kineziterapijskih procedura.						
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 1. koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Respiratorne bolesti 2. Oštećenje sluha 3. Oštećenje vida 4. Osteoporoza 5. Parkinsonova bolest 6. Alzheimerova bolest 7. Trudnoća Seminari (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 1. koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s respiratornim bolestima 2. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s oštećenjem sluha 3. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s oštećenjem vida 4. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s osteoporozom 5. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s Parkinsonovom bolešću 6. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s Alzheimerovom bolešću 7. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka trudnica						
obveze studenata							
praćenje rada studenata	seminarski rad	33%	1	usmeni ispit	67%	2	
	ukupno					3.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Filipović, V., Klaić, I. (2001). Važnost propriocepcije za normalnu funkciju ramena. u: Zbornik radova OTŠD Hrvatskog zbora fizioterapeuta, Zagreb. 2. Kosinac, Z. (2002). Kineziterapija lokomotornog sustava. Split: Sveučilište u Splitu.						
dopunska literatura	1. Trošt Bobić, T. , Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2009). Radiogoniometrija kao rekreacijska aktivnost za slijepe osobe. u: Andrijašević, M. (ur.), Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i sportske rekreacije“, Zagreb, 2009. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 345-351. 2. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D. (2008). Sportske aktivnosti za osobe s oštećenjem vida. u: Andrijašević, M. (ur.), Zbornik radova Međunarodnome znanstveno-stručne konferencije „Kineziološka rekreacija i kvaliteta života“, Zagreb, 2005. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 351-362.						



	3. Trošt, T., Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2007). Dobrobit redovitog bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima u odrasla čovjeka. u: Findak, V. (ur.), Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologija Republike Hrvatske „Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2007. Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez, 540-546. 4. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L., Trošt, T. (2007). Boćanje kao rekreativna aktivnost za osobe s cerebralnom paralizom. u: Andrijašević, M. (ur.), Zbornik radova konferencije „Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života“, Zagreb, 2007. Zagreb: Kineziološki fakultet, 105-112. 5. Ciliga, D., Andrijašević, M., Petrinović Zekan, L. (2006). Novi pristup u primjeni kineziterapijskog programa za osobe s cerebralnom paralizom. Odgojne znanosti, 8(2), 497-513.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja neurologije (124040)

nositeljica predmeta		prof. dr. sc. Iris Zavoreo, dr. med. spec. neurol.	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		iris_zavoreo@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziterapije odslušani svi kolegiji izbornog smjera do X. sem.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje osnovne građe i funkcije središnjeg i perifernog živčanog sustava te najčešćih neuroloških bolesti, njihovim kliničkim manifestacijama i posljedicama. Usvajanje metodičkih i teorijskih znanja individualnog pristupa neurološkom bolesniku, ali i zdravim pojedincima u različitim dobnim skupina. Osposobljavanje za samostalno planiranje metodičkih postupaka kao i kondicijskih i motoričkih treninga u neuroloških bolesnika u različitim etapama bolesti kao i u zdravim pojedinaca različitih dobnih skupina.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Neurologija omogućuje studentima znanja o građi i funkciji središnjeg i perifernog živčanog sustava koja će im biti od velike koristi u svakodnevnom pristupu skupinama zdravih pojedinaca kao i pojedincima s neurološkim bolestima: - identificirati i analizirati pojedine anatomske sastavnice središnjeg i perifernog živčanog sustava, - usvojiti saznanja o fiziologiji i patofiziologiji središnjeg i perifernog živčanog sustava (najčešće neurološke bolesti), - primijeniti stečena znanja u planiranju individualnog pristupa zdravom pojedincu ili osobi s nekim od neuroloških poremećaja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja Neurologije, polazeći od jasno utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta, studenti će moći: - identificirati i analizirati povezanost anatomske građe i funkcije zdravog i bolesnog središnjeg i perifernog živčanog sustava te u pojedinim dobnim skupinama, uspoređujući normalni proces starenja i posljedične strukturalne i funkcijske promjene s patološkim ispadima funkcije; - usvojiti osnovna saznanja o mjerenju osnovnih antropoloških parametara u neurologiji koji nam daju informaciju o funkcionalnom stanju središnjeg i perifernog živčanog sustava; - usvojiti osnovna znanja o mogućnostima dijagnostičkih metoda koje se koriste u diferencijalnoj dijagnostici različitih neuroloških poremećaja; - planirati i programirati individualni pristup pojedincu ovisno o funkcionalnom stanju njegovog središnjeg i perifernog živčanog sustava, a poseban pristup kod planiranja kondicijskih i motoričkih treninga u pojedinim neurološkim bolestima.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se izvodi 1 nastavni sat) 1. Anatomija središnjeg živčanog sustava 2. Anatomija perifernog živčanog sustava		



	3. Fiziologija središnjeg živčanog sustava 4. Fiziologija perifernog živčanog sustava 5. Dijagnostičke metode u neurologiji 6. Klinički pregled i anamneza u neurologiji 7. Cerebrovaskularne bolesti 8. Spaciokompresivni intrakranijski i spinalni procesi 9. Epilepsija 10. Upalne bolesti središnjeg i perifernog živčanog sustava 11. Multipla skleroza 12. Neurodegenerativne bolesti 13. Neuromuskularne bolesti 14. Traumatologija središnjeg i perifernog živčanog sustava 15. Najčešći bolni sindromi Seminari (svaka tema se izvodi 2 nastavna sata, osim teme 4 koja se izvodi 1 sat): 1. Anamneza u neurologiji 2. Klinički pregled u neurologiji 3. Mogućnosti primjene standardiziranih testova i tablica u evaluaciji pojedinog poremećaja (skale za procjenu motoričkih i svakodnevne aktivnosti, skale depresije, skale za primjenu kognitivnih funkcija) 4. Primjena biokemijskih, elektrofizioloških, ultrazvučnih i ostalih metoda slikovnog prikaza u praćenju različitih stadija neuroloških bolesti 5. Akutno liječenje neuroloških bolesti 6. Metode ranog prepoznavanja i prevencije neuroloških bolesti 7. Liječenje bolnih sindroma-neurološki pristup 8. Nove metode u neurorehabilitaciji				
obveze studenata	Student je obavezan redovito pohađati nastavu te aktivno sudjelovati u seminarskom radu i interaktivnim sadržajima.				
praćenje rada studenata	usmeni ispit	100%	3	ukupno	3.0 ECTS
obvezna literatura	1. Demarin, V., Trkanjec, Z. (2008). Neurologija za stomatologe, Zagreb: Medicinska naklada. 2. Grbavac, Ž. (1997). Neurologija, Samobor: Antun Gustav Matoš.				
dopunska literatura	Brinar, V. (2009). Neurologija za medicinare, Zagreb: Medicinska naklada.				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				



KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja interne medicine (124041)

nositelji predmeta		prof. dr. Zdravko Babić	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		zbabic@net.hr / zdravko.babic@kif.unizg.hr	
Nastavnica:		prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković	
kancelarija		183	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		marjeta.misigoj-durakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658613	
Nastavnica:		doc. dr. sc. Maja Cigrovski Berković	
kancelarija			
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		maja.cigrovski-berkovic@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		prof. dr. Zijad Duraković	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		zijad.durakovic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		dr. sc. Martina Matovinovic	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		martina_10000@yahoo.com martina.matovinovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziterapije Odslušani svi kolegiji izbornog smjera do X.sem.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je stjecanje temeljnih spoznaja o kroničnim metaboličkim bolestima i bolestima kardiovaskularnog sustava koje su za studente nužne za planiranje, provođenje i evaluiranje kineziterapijskih postupaka.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Očekivani ishodi na razini programa izbornog modula Kineziterapija stjecanje temeljnih spoznaja o kroničnim srčano-žilnim bolestima i nekim bolestima metabolizma učenja su: - stjecanje kompetencije za izradu i provođenje kineziterapijskih programa za osobe različite životne dobi s jednom ili više kroničnih metaboličkih bolesti i/ili bolesti kardiovaskularnog sustava, - primijena znanja za izradu zdravstvenog i funkcionalnog statusa primjerenih programa vježbanja glede oblika, trajanja, učestalosti i intenziteta u osoba smanjenih funkcionalnih sposobnosti, - stjecanje kompetencije vrednovanja učinaka provedenih prilagođenih programa vježbanja s obzirom na funkcionalni i zdravstveni status osoba.		



očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti patofiziološke mehanizme u razvoju kroničnih srčano-žilnih i nekih metaboličkih bolesti, - razumjeti važnost i ulogu prilagođene tjelesne aktivnosti u osoba s kroničnim kardiovaskularnim i metaboličkim bolestima, - primjeniti primjerene programe vježbanja ovisno o obliku, trajanju, učestalosti i intenziteta s obzirom na individualno zdravstveno stanje i funkcionalnu sposobnost, - provoditi za zdravlje sigurne programe prilagođenog vježbanja kod osoba starije životne dobi i osoba smanjene funkcionalne sposobnosti, - surađivati s liječnicima i drugim stručnjacima u rehabilitacijskim postupcima, - u suradnji s liječnicima evaluirati učinke provedenih kineziterapijskih programa.						
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari (svaka se tema obrađuje 2P+2S) 1. Uvod, zdravstvena djelatnost, medicina, područje interne medicine; zdravlje, bolest, međunarodna klasifikacija bolesti, 2. Simptomi i znaci bolesti, sindrom; dijagnostički postupak i metode, radna i potvrđena dijagnoza, prirodni tijek bolesti, terapijski postupci 3. Incidencija, prevalencija, morbiditet, mortalitet, letalitet, primarna i sekundarna prevencija kroničnih bolesti 4. Čimbenici rizika za razvoj kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti i njihova prevalencija u populaciji 5. Pretilost 6. Ateroskleroza 7. Šećerna bolest 8. Osteoporoza 9. Arterijska hipertenzija 10. Koronarna bolest srca 11. Metabolički sindrom 12. Kronična opstruktivna bolest pluća i astma 13. Specifični ciljevi tjelovježbe i biološki mehanizmi utjecaja tjelesnog vježbanja na očuvanje zdravlja, primarnu i sekundarnu prevenciju, liječenju i rehabilitaciji kroničnih bolesti, u prevenciji, liječenju i rehabilitaciji kardiovaskularnih bolesti 14. Zdravstvene preporuke za programiranje vježbanja; kontraindikacije i indikacije za ograničenje vježbanja 15. Rizici i moguće kardiovaskularne komplikacije tijekom tjelovježbe						
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave te aktivan i konkretan rad na nastavi, rad u grupi te samostalan rad pri rješavanju individualnih zadataka.						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33%	1	seminarski rad	34%	1	
	pismeni ispit	33%	1	ukupno		3.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Mišigoj-Duraković, M i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje d.o.o. – odabrana poglavlja						
dopunska literatura	1. Babić, Z., Pintarić, H., Mišigoj-Duraković, M., Miličić, D. (2018). Sportska kardiologija. Zagreb: Medicinska naklada. – odabrana poglavlja						
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.						





KPS – Kontrola treniranosti (124032)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Igor Jukić	
kancelarija		124	
konzultacije		srijedom u 12.30 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		igor.jukic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658724	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša i Metodika treninga u kondicijskoj pripremi sportaša 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + laboratorij		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + laboratorij	očekivani broj studenata na predmetu	29
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o postupcima mjerenja, vrednovanja i praćenja kondicijske pripremljenosti sportaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći: • primijeniti dijagnostičke postupke za procjenu kondicijske pripremljenosti sportaša, • vrednovati i primijeniti rezultate dijagnostičkih postupaka u izradi plana i programa kondicijske pripreme sportaša.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: • izabrati primjerene dijagnostičke postupke za procjenu kondicijske pripremljenosti sportaša, • vrednovati rezultate testiranja u odnosu na sport, spol, dobnu kategoriju, razinu pripremljenosti i trenažnu povijest sportaša, • razumjeti posebnosti periodičkog i akutnog praćenja kondicijske pripremljenosti sportaša, • ugraditi rezultate dijagnostičkih postupaka u plan i program kondicijske pripreme sportaša.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, motoričkih sposobnosti (1P+1V) 2. Primjena provjerenih i konstrukcija novih mjernih instrumenata za procjenu obilježja koja određuju kondicijsku pripremljenost (1P+1V) 3. Utvrđivanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja kondicijske pripremljenosti sportaša (1P+1V) 4. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša (1P+1V) 5. Usporedba testovnih rezultata konkretnog sportaša s modelnim karakteristikama za različitu dob, spol i razinu treniranosti (1P+1V) 6. Iskorištavanje rezultata dobivenih testiranjem u programiranju i kontroli kondicijskog treninga (2P+2V)		



	7. Prognoziranje tranzitivnih i finalnog stanja kondicijske pripremljenosti sportaša (2P+2V) 8. Evidentiranje parametara treninga (2P+2V) 9. Kontrola kondicijske pripremljenosti praćenjem parametara situacijske učinkovitosti sportaša (2P+2V) 10. Nova tehnološke i znanstvene spoznaje iz područja kontrole kondicijske pripremljenosti sportaša (2P+2V)				
obveze studenata					
praćenje rada studenata	usmeni ispit	100%	3	ukupno	3.0 ECTS
obvezna literatura	1. Bok, D. (2019). Kontrola opterećenja u sportu: osnovne postavke i suvremeni trendovi. 17th International Conference "Physical Conditioning of Athletes 2019" Zagreb, 22rd & 23th February 2019. pp. 1-15. 2. Jukic, I., Milanovic, L., Svilar, L., Njaradi, N., Calleja, J., Castellano, J., Ostojic, S. (2018). Sport preparation system in team sports: synergy of evidence, practical experience and artistic expression. 16th International Conference "Physical Conditioning of Athletes 2018" Zagreb, 23rd & 24th February 2018. pp. 15-24. 3. Jukic, I., Milanovic, L., Krakan, I., Njaradi, N., Calleja, J., Ostojic, S., Cuzzolin, F., Tomljanovic, M., Stojanovic, Hadzichristos, K., Cos, F. (2019). Performance specialist: a new job of renaissance experts in team sports. 17th International Conference "Physical Conditioning of Athletes 2019" Zagreb, 22rd & 23th February 2019. pp. 1-15.				
dopunska literatura	1. Bourdon, P.C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellmann, M., Varley, Tim J. Gabbett, M.C., Coutts, A.J., Burgess, D.J., Gregson, W., Cable, N.T. (2017). Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. <i>International Journal of Sports Physiology and Performance</i> , 2017, 12, S2-161-S2-170 https://doi.org/10.1123/IJSP.2017-0208 2. Gabbett TJ. (2018.). Debunking the myths about training load, injury and performance: empirical evidence, hot topics and recommendations for practitioners. <i>Br J Sports Med</i> 2018;0:1–9. doi:10.1136/bjsports-2018-099784. 3. Halson, S. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. <i>Sports Med</i> , DOI 10.1007/s40279-014-0253-z				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				



KPS – Programiranje kondicijske pripreme (124030)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov	
kancelarija		20/21	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		cvita.gregov@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658621	
vanjski suradnik		Marin Mandarić , mag.cin.	
e-mail		marin.mandacic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		dr. sc. Ivan Jukić	
e-mail		ivan.jukic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		dr.sc. Mladen Jovanović	
e-mail		mladen.jovanovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša i Metodika treninga u kondicijskoj pripremi sportaša 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 15S + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	29
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o planiranju i programiranju kondicijske pripreme u različitim sportovima, dobnim kategorijama, spolu i razini treniranosti sportaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći: - integrirati metodička znanja u planiranju i programiranju različitih ciklusa kondicijske pripreme, - integrirati kondicijsku pripremu u globalni plan sportske pripreme u različitim ciklusima sportske pripreme.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - u okviru planiranja odrediti ciljeve i zadaće kondicijske pripreme, vremenske okvire te potrebne kadrovske i materijalne uvjete kondicijske pripreme, - temeljem parametara plana odrediti sadržaje, metode, methodske forme, opterećenja, opremu i lokalitete kao temeljne pretpostavke izrade programa kondicijskog treninga, razumjeti posebnosti planiranja i programiranja kondicijske pripreme mlađih dobnih skupina i drugih posebnih populacija, - izraditi program kondicijskog treninga za različite sportove, dobne kategorije i cikluse sportske pripreme.		



sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe (svaka se tema obrađuje 2P+1S+1V) 1. Različiti pristupi u planiranju i programiranju kondicijske pripreme 2. Zakonitosti upravljanja procesom kondicijske pripreme u različitim ciklusnim strukturama 2. Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša u dugoročnim i srednjoročnim razdobljima (sportska karijera, dvoolimpijski ciklus, olimpijski ciklus, dvogodišnji ciklus) 3. Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša u godišnjim i polugodišnjim ciklusima, periodima i fazama te u mikrociklusu, trenažnom danu i pojedinačnom treningu 4. Usklađivanje razine kondicijske pripremljenosti s drugim segmentima sportske pripremljenosti 5. Periodizacijske strategije u kondicijskoj pripremi 6. Modeliranje ciklusa kondicijske pripreme 7. Tapering u kondicijskoj pripremi 8. Vrednovanje efekata kondicijske pripreme u različitim ciklusnim strukturama 9. Modeliranje i vrednovanje programa za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti u različitim ciklusima kondicijske pripreme 10. Modeliranje i vrednovanje programa za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti u različitim ciklusima kondicijske pripreme 11. Modeliranje i vrednovanje programa za razvoj i održavanje morfoloških karakteristika u različitim ciklusima kondicijske pripreme 12. Modeliranje i vrednovanje programa za prevenciju sportskih ozljeda 13. Specifičnosti planiranja i programiranja kondicijskog treninga u mlađim dobnim kategorijama 14. Specifičnosti planiranja i programiranja kondicijskog treninga posebnih populacija
obveze studenata	Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi.
praćenje rada studenata	seminarski rad 42% 2.5 usmeni ispit 58% 3.5
	ukupno 6.0 ECTS
obvezna literatura	1. National Strength and Conditioning Association (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning (4. izd.). Haff, G. G. i N. T. Triplett (ur.). Champaign, IL: Human Kinetics. 2. Bompa, T. O. & G. G. Haff (2009). Periodization - Theory and Methodology of Training (5. izd.). Champaign, IL: Human Kinetics.
dopunska literatura	1. Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Champaign, IL: Human Kinetics.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



NOGOMET – Kontrola treniranosti u nogometu (124001)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
nastavnica		doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658670	
vanjski suradnik		Mihael Mindek, mag.cin.	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Marko Matušinski	
e-mail		marko.matusinski@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Nogomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u nogometu i Metodika treninga u nogometu 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s mehanizmima kontrole treniranosti nogometaša s aspekta provođenja dijagnostičkih postupaka te valorizacije i vrednovanja dobivenih rezultata.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (nogometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o kontroli procesa treninga. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primijenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti sposobni: razumjeti poziciju nogometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o nogometnoj tehnici, osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Struktura treniranosti nogometaša različite dobi i kvalitete (2P+2V) 2. Izbor i metrijske karakteristike mjernih instrumenata za procjenu stanja treniranosti (2P+2V) 3. Bazični i specifični testovi za procjenu funkcionalnih i motoričkih sposobnosti (2P+2V) 4. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnog i finalnog stanja treniranosti i sportske forme (2P+2V)		



	5. Mjerenje i vrednovanje razine tehničko-taktičkih znanja (2P+2V) 6. Primjena rezultata testiranja dijagnostičkih postupaka u programiranju treninga (2P+2V) 7. Kontrola efekata treninga u višegodišnjoj pripremi nogometaša (2P+2V) 8. Značaj i uloga funkcionalne procjene sposobnosti nogometaša u prevenciji ozljeda i kreiranju individualnog dopunskog treninga (1P+1V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	34%	1	seminarski rad	33%	1
	usmeni ispit	33%	1	ukupno	3.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. Zagreb: Zagrebački nogometni savez - zbor trenera. 2. Weineck, E. J. (1992). Optimales Fussballtraining (prijevod na Hrvatski jezik). Zagreb: Kineziološki fakultet. 3. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet - integralni kondicijski trening. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske. 4. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmjenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	1. Metikoš, D., Prot, F., Hofman, E., Pintar, T. i Oreb, G. (1989). Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



NOGOMET – Programiranje treninga u nogometu (124000)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
nastavnica		doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658670	
vanjski suradnik		Mihael Mindek, mag.cin.	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Marko Matušinski	
e-mail		marko.matusinskij@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Nogomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u nogometu i Metodika treninga u nogometu 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S	očekivani broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s dugoročnim, srednjoročnim, kratkoročnim, tekućim i operativnim planiranjem i programiranjem u nogometu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (nogomet) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o zakonitostima programiranja i procesa treninga u nogometu. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primijenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju nogometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o nogometnoj tehnici, osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari (svaka se tema obrađuje 2P+2S) 1. Dugoročno i kratkoročno planiranje i programiranje treninga u nogometu 2. Višegodišnja i jednogodišnja periodizacija treninga		



	3. Kalendar natjecanja u nogometu (jednocyklusna i dvocyklusna periodizacija godišnjeg ciklusa treninga) 4. Razvojne faze sportske forme u godišnjem ciklusu 5. Struktura plana i programa treninga u nogometu: godišnji ciklus treninga (pripremni, natjecateljski i prijelazni period), pripremni period (faze bazične i specifične pripreme te prednatjecateljska faza) 6. Planiranje i programiranje nogometnog treninga u mikrociklusu, trenažnom danu i pojedinačnom treningu 7. Vježbe u planiranju i programiranju treninga 8. Izrada planova i programa treninga nogometaša u pojedinim ciklusima sportske pripreme 9. Planiranje i programiranje ciklusa za turnirski sustav natjecanja 10. Vođenje dnevnika rada (evidencija i analiza trenažnog procesa) 11. Primjena rezultata istraživanja o efektima programiranog treninga u nogometu 12. Individualno modeliranje nogometnog treninga 13. Operativni program rada u natjecateljskom periodu 14. Operativni program rada u prijelaznom periodu 15. Godišnji ciklus treninga i natjecanja u malom nogometu (Futsal)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0.5	seminarski rad	42%	2.5
	usmeni ispit	50%	3	ukupno	6.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Bompá, T. O. (2001). Periodizacija: teorija i metodologija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet. 2. Gabrijelić, M. (1984). Osnove teorije i metodike treninga nogometaša. (Skripta). FFK. Zagreb. 3. Jozak, R. i Kepčija, I. (2017). Razvojni program. Zagreb: Vivid & Shine j.d.o.o. 4. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmjenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	1. Verheijen, R (2014). Football periodisation. Always play with your strongest team. (Part 1). 2. Owen, A. & Dellal, A. (2016). Football conditioning: A modern scientific approach (periodisation / seasonal training / small sided games). 3. Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. Zagreb: Zagrebački nogometni savez - zbor trenera.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Metodika kineziološke rekreacije u turizmu

(124035)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja - Petković	
kancelarija		119	
konzultacije		on-line u Microsoft Teamsu ponedjeljkom u 10 sati	
e-mail		drena.trkulja-petkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658719	
vanjska suradnica		Valentina Novosel, prof.	
e-mail		vnovosel.sportzasve@gmail.com	
vanjski suradnik		Damir Mandić, prof.	
e-mail		dinamo_zgb@yahoo.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziološke rekreacije	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana / on-line nastava u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	90 sati = 60P + 14S + 16V + samostalni zadaci + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	Osnovni cilj predmeta je dati studentima temeljna teorijska i praktična znanja iz Metodike kineziološke rekreacije u turizmu. Cilj predmeta je upoznati studente sa širokim spektrom različitih sportsko rekreacijskih aktivnosti, sadržaja i programa, načinima (metodikom) provedbe istih kako bi mogli samostalno planirati, programirati, kreirati i provoditi brojne sportsko rekreacijske programe.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Metodika kineziološke rekreacije u turizmu omogućuje studentima da stečena teorijska i metodička znanja primjene: - u svim područjima kineziologije (rekreaciji, edukaciji, sportu i kineziterapiji) kao i u svakodnevnom životu, - u uspostavljanju suradnje sa stručnjacima drugih profila i kompetencija (liječnici, psiholozi, sociolozi, turistički djelatnici, ekonomisti, privatni poduzetnici), - u istraživanju potreba potencijalnih korisnika programa kao i potreba turističkih jedinica.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja za provedbu sportsko rekreacijskih programa u turizmu; - planirati, programirati i provoditi veliki broj različitih sadržaja i programa sportske rekreacije; - dijagnosticirati (inicijalno, tranzitivna i finalno) stanje korisnika programa kao osnove za odabir i provedbu sadržaja sportske rekreacije pogodnih za optimalizaciju antropološkog statusa; - kreirati nove sadržaje i programe sportske rekreacije.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se izvodi 2 nastavna sata) 1. Definicija Metodike kineziološke rekreacije u turizmu, ciljevi i zadaće predmeta, sistematizacija sportsko-rekreacijskih programa i oblika aktivnosti u turističkoj ponudi		



2. Mjesto i uloga kineziološke rekreacije u suvremenom poimanju slobodnog vremena i putovanja (utjecaj industrijalizacije, urbanizacije i globalizacije na život suvremenog čovjeka – pozitivni i negativni čimbenici)
3. Industrija slobodnog vremena i položaj sporta, sportske rekreacije i turizma u njoj, „kružni tok“ obnove čovjeka u industrijskom društvu, kružni tok rasta, održivi razvitak
4. Definicije turizma i turista. Pregled povijesnog razvoja turizma i sporta (kao sociološki fenomeni 20. st. u svijetu i Hrvatskoj) te njihova međusobna povezanost.
5. Prednosti i nedostaci masovnog turizma sa stajališta turista, turističke destinacije i lokalnog stanovništva. Faktori turizma.
6. Pokretački faktori ili faktori potražnje. Objektivni faktori potražnje: stanovništvo, industrijalizacija, urbanizacija, slobodno vrijeme, financijska sredstva.
7. Subjektivni faktori potražnje i potreba uvođenja psiholoških pravaca u teorije turističke potražnje i potrošnje. Utjecaj mode, oponašanja, navika, vjere (religije), emocija, prestiža i snobizma na odabir određenog turističkog proizvoda.
8. Faktori ponude. Prirodni i društveni faktori atraktivnosti te mogućnosti njihove ekonomske valorizacije. Uloga i značaj faktora komunikativnosti.
9. Faktori receptivnosti. Direktni turističko-receptivni kapaciteti. Indirektni turističko-receptivni kapaciteti. Faktori receptivnosti u širem smislu.
10. Posrednički faktori. Turističke agencije i uredi.
11. Funkcije turizma: zdravstvena, rekreativno-zabavna, obrazovna, kulturna, politička, socijalna. Humanističke i ekonomske funkcije turizma i njihova polifunkcionalnost.
12. Suvremena koncepcija turističke ponude i selektivne vrste turizma. Uloga i značaj profiliranja turističke ponude.
13. Uloga sportske rekreacije u razvoju i podizanju kvalitete turističke ponude na moru, kopnu i planinskim područjima.
14. Klimatsko-geografski potencijali hrvatskog turizma i sportske rekreacije; Trendovi razvitka sportske rekreacije (sportsko-rekreacijskog turizma) u suvremenom turizmu.
15. Sadržaji sportske rekreacije u turizmu. Vrste sportsko rekreacijskih programa u turističkoj ponudi; Tranzitivni oblici aktivnosti, definicija i sistematizacija.
16. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene izleta i pohoda
17. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene tura i turnog kretanja
18. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene planinarskih oblika aktivnosti
19. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene usmjerenog kretanja sa zadacima
20. Stacionirani oblici aktivnosti, definicija i sistematizacija. Sportsko-rekreacijski i zdravstveno-preventivni programi.
21. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene vikend aktivnih odmora
22. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene godišnjih aktivnih odmora (ljeti/zimi)
23. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene programiranih aktivnih odmora
24. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene izbornih aktivnih odmora
25. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene medicinski programiranih aktivnih odmora



	26. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene ciljanih i specijalnih medicinski programiranih aktivnih odmora 27. Prijedlog mjera za unapređivanje sportsko-rekreacijske ponude u hrvatskom turizmu Teorijsko-praktična predavanja i vježbe 1. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene atraktivnih sportsko rekreacijskih programa (alpinizam, rafting, kajaking, paint ball, team building) (2TPP+6V) 2. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene nekih manje zastupljenih sportova (boćanje, kuglanje, bowling, soft ball, klizanje, indijaka, speedminton) te načini modificiranja istih (2TPP+6V) 3. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene osnovnih sportsko-rekreacijskih sadržaja niskog intenziteta i starih sportova (2TPP+4V) Seminari (svaka tema se izvodi 2 nastavna sata) 1. Modeliranje sportsko-rekreacijskih programa primjenom cikličkih oblika aktivnosti 2. Modeliranje sportsko-rekreacijskih programa primjenom sadržaja u/na vodi 3. Modeliranje sportsko-rekreacijskih programa pogodnih za provedbu na neuređenim travnatim površinama 4. Modeliranje sportsko-rekreacijskih programa pogodnih za provedbu u zimskim uvjetima s posebnim naglaskom na specifičnosti korisnika programa (djeca, mladi, odrasli, stariji, obitelji) 5. Modeliranje komplementarnih programa – dopunskih 6. Modeliranje komplementarnih programa – dodatnih 7. Dijagnosticiranje i vrednovanje antropološkog statusa potencijalnih korisnika sportsko-rekreacijskih programa					
obveze studenata	Podmirivanje troškova terenske nastave (cca. 500 kn)					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	11%	1	kolokvij	22%	2
	praktični rad	12%	1	seminarski rad	11%	1
	usmeni ispit	44%	4	ukupno	9.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu. 2. Andrijašević, M., Jurakić, D. (ur) (2011). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije - Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Osijek: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kineziologa Grada Osijeka. 3. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije - Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	1. Andrijašević, M. (ur.) (2008). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije – Kineziološka rekreacija i kvaliteta života. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Trkulja Prtković, D. (2009). Aktivnim odmorom brže do oporavka organizma. Belupo glasilo, 128: 14-16. 3. Širić, V., Trkulja Petković, D., Končarević, M. (2008). Sportsko-rekreacijski sadržaji na otvorenom u funkciji unapređenja turističke ponude Osječko-baranjske županije. u: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. 4. Vučić, D., Trkulja Petković, D. (2013). Implementacija sadržaja modula Kineziološka rekreacija: primjer iz prakse na Fakultetu organizacije i informatike. U: V. Findak (ur.),					



	Zbornik radova 22. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“ (str. 385-392), Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



PLIVANJE – Kontrola treniranosti u plivanju (124009)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg	
kancelarija		177	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		klara.siljeg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658777	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Dajana Zoretić	
kancelarija		122	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658722	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Plivanja s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	4
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o mehanizmima za kontrolu trenažnog procesa.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teoretska i praktična znanja o mehanizmima i alatima kontrole trenažnih efekata u treningu te na taj način korigirati plan i program ukoliko je to potrebno.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Ishodi učenja na razini predmeta: - modalne karakteristike plivača, - vremenske točke za provedbu kontrole treninga plivača, - odabir testova za procjenu stanja treniranosti plivača, - instrumentarij za provedbu kontrole treniranosti plivača, - interpretacija rezultata mjerenja.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Definiranje modalnih vrijednosti antropometrijskih karakteristika plivača (2P) 2. Definiranje modalnih vrijednosti motoričkih sposobnosti plivača (2P) 3. Definiranje modalnih vrijednosti funkcionalnih sposobnosti plivača (1P) 4. Testovi za kontrolu treniranosti plivača (2P) 5. Interpretacija rezultata testiranja plivača (2P) 6. Vremenski parametri za kontrolu treninga (2P) 7. Korekcije plana i programa plivača (2P) 8. Instrumentarij za kontrolu treniranosti plivača (2P) Vježbe 1. Definiranje modalnih vrijednosti antropometrijskih karakteristika plivača (2V) 2. Definiranje modalnih vrijednosti motoričkih sposobnosti plivača (2V)		



	3. Definiranje modalnih vrijednosti funkcionalnih sposobnosti plivača (1V) 4. Testovi za kontrolu treniranosti plivača (2V) 5. Interpretacija rezultata testiranja plivača (2V) 6. Vremenski parametri za kontrolu treninga (2V) 7. Korekcije plana i programa plivača (2V) 8. Instrumentarij za kontrolu treniranosti plivača (2V)					
obveze studenata	Studenti su obavezni prisustvovati nastavi sukladno statutu KIF-a					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	0.5	kolokvij	33%	1
	pismeni ispit	50%	1.5	ukupno	3.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Maglischo, E. W. (2003) Swimming Fastest. California: Human Kinetics. 3. Olbrecht, J. (2000). The Science of Winning. Belgium.					
dopunska literatura	1. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. Milanović, D. i sur. (1997). Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



PLIVANJE – programiranje treninga u plivanju (124005)

nositeljica predmeta		izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg	
kancelarija		177	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		klara.siljeg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658777	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Dajana Zoretić	
kancelarija		122	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658722	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Plivanja s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	4
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o višegodišnjem i godišnjem planiranju treninga, planiranju makrociklusa, mezociklusa i mikrociklusa te o programiranju treninga.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teoretska i praktična znanja o primjeni svih stečenih znanja iz ostalih predmeta unutar izbornog modula unutar plana i programa plivačkog treninga.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Ishodi učenja na razini predmeta: - principi i pravila sportskog treninga plivača, - dugoročno planiranje treninga plivača, - četverogodišnji plan treninga plivača, - godišnje planiranje treninga plivača, - planiranje mezociklusa, - planiranje i programiranje mikrociklusa, - planiranje i programiranje – trenažni dan, - planiranje i programiranje – trenažna jedinica.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka se tema obrađuje dva nastavna sata) 1. Osnovna načela sportskog treninga 2. Varijable treninga 3. Superkompenzacija u plivanju 4. Trenažni ciklusi 5. Periodizacija treninga plivača 6. Planiranje i programiranje dobnih skupina u plivanju 7. Godišnji plan treninga plivača 8. Planiranje makrociklusa u treningu plivača 9. Planiranje mikrociklusa u treningu plivača 10. Planiranje i programiranje trenažnog dana u plivanju		



	11. Planiranje i programiranje trenažne jedinice 12. Bazični period makrociklusa 13. Specifični period makrociklusa 14. Natjecateljski period makrociklusa 15. Planiranje taperinga u plivanju Seminari: (svaka se tema obrađuje dva nastavna sata) 1. Osnovna načela sportskog treninga 2. Varijable treninga 3. Superkompenzacija u plivanju 4. Trenažni ciklusi 5. Periodizacija treninga plivača 6. Planiranje i programiranje dobnih skupina u plivanju 7. Godišnji plan treninga plivača 8. Planiranje makrociklusa u treningu plivača 9. Planiranje mikrociklusa u treningu plivača 10. Planiranje i programiranje trenažnog dana u plivanju 11. Planiranje i programiranje trenažne jedinice 12. Bazični period makrociklusa 13. Specifični period makrociklusa 14. Natjecateljski period makrociklusa 15. Planiranje taperinga u plivanju					
obveze studenata	Studenti su obavezni prisustvovati nastavi sukladno statutu KIF-a					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	1	kolokvij	33%	2
	pismeni ispit	50%	3	ukupno	6.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Maglischo, E. W. (2003) Swimming Fastest. California: Human Kinetics. 3. Bompá, T. O. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal.					
dopunska literatura	1. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. Milanović, D. i sur. (1997). Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Olbrecht, J. (2000). The Science of Winning. Belgium.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



RUKOMET – Kontrola treniranosti u rukometu (124017)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Igor Gruić	
kancelarija		69	
konzultacije		utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69	
e-mail		igor.gruic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658669	
nastavnica		izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec	
kancelarija		36	
konzultacije		Četvrtkom u 13 sati	
e-mail		katarina.ohnjec@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658637	
viši asistent		dr. sc. Goran Bobić	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr	
telefon			
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Rukomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	3
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s mehanizmima kontrole treniranosti rukometaša/ica s aspekta provođenja dijagnostičkih postupaka te valorizacije i vrednovanja dobivenih rezultata.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (rukometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o kontroli procesa treninga. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primijenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju rukometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o rukometnoj tehnici, osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u rukometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Struktura treniranosti rukometašica i rukometaša različite dobi i kvalitete (2P+2V) 2. Izbor i metrijske karakteristike mjernih instrumenata za procjenu stanja treniranosti (2P+2V) 3. Bazični i specifični testovi za procjenu funkcionalnih i motoričkih sposobnosti (2P+2V) 4. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnog i finalnog stanja treniranosti i sportske forme (2P+2V) 5. Mjerenje i vrednovanje nivoa tehničko-taktičkih znanja (2P+2V)		



	6. Primjena rezultata testiranja dijagnostičkih postupaka u programiranju treninga (2P+2V)					
	7. Kontrola efekata treninga u višegodišnjoj pripremi rukometaša, 10-12 ,13-14, 15-16, 17-18 godina (2P+2V)					
	8. Značaj i uloga funkcionalne procjene sposobnosti rukometaša i rukometašica u prevenciji ozljeda i kreiranju individualnog dopunskog treninga (1P+1V)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33%	1	Seminarski rad	33%	1
	usmeni ispit	34%	1			
	ukupno				3.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez. 2. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2.dopunjeno i izmjenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2009). Science in handball. Faculty of Kinesiology University of Zagreb					
dopunska literatura	1. Vuleta, D., Gruić, I., Milanović, D. (2009). Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti vrhunskih rukometaša i rukometašica u pripremnom periodu . u: Jukić, I., Milanović, D., Gregov, C., Šalaj, S. (ur.) Zbornik radova 7. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša „Trening izdržljivosti“ Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera. 2. Gruić, I., Vuleta, D. (2008). Comparison of physical conditioning status of the first and the second league male handball players . In: Milanović, D., Prot, F. (ur.) Proceedings book of 5th International Scientific Conference on Kinesiology, „Kinesiology research trends and applications“. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 913-917. 3. Ohnjec, K., Gruić I. (2008). Differences in basic motor abilities among young female team handball players. u: Milanović, D., Prot, F. (ur.) Proceedings book of the 5 th International Scientific Conference on Kinesiology „Kinesiology research trends and applications“, Zagreb, September 10-14, 2008. Zagreb: Faculty of Kinesiology, 972-976. 4. Milanović, D., Jukić, I., Vuleta, D., Šimek S. (2007). Dijagnostički postupci u sportskim igrama . Research Yearbook – Studies in Physical Education and Sport. 13, 1: 17-23. 5. Milanović, D., Vuleta, D., Jukić, I., Šimek, S., Gruić, I. (2004). Dijagnostika treniranosti rukometaša u funkciji kondicijske pripreme . Zbornik radova XXVIII. seminara rukometnih trenera. Zagreb: Hrvatski rukometni savez.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



RUKOMET – Programiranje treninga u rukometu (124015)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Igor Gruić	
kancelarija		69	
konzultacije		utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69	
e-mail		igor.gruic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658669	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec	
kancelarija		36	
konzultacije		Četvrtkom u 13 sati	
e-mail		katarina.ohnjec@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658637	
viši asistent		dr. sc. Goran Bobić	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr	
telefon			
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Rukomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S	očekivani broj studenata na predmetu	3
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s dugoročnim, srednjoročnim, kratkoročnim, tekućim i operativnim planiranjem i programiranjem u rukometu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (rukometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o zakonitostima programiranja i procesa treninga u rukometu. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primjenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju rukometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o rukometnoj tehnici, osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u rukometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari (svaka se tema obrađuje 2P+2S) 1. Dugoročno i kratkoročno planiranje i programiranje treninga u rukometu 2. Višegodišnja i jednogodišnja periodizacija treninga 3. Kalendar natjecanja u rukometu (jednociklusna i dvociklusna periodizacija godišnjeg ciklusa treninga 4. Razvojne faze sportske forme u godišnjem ciklusu		



	5. Struktura plana i programa treninga u rukometu: godišnji ciklus treninga (pripremni, natjecateljski i prijelazni period), pripremni period (faze bazične i specifične pripreme i prednatjecateljska faza) 6. Planiranje i programiranje rukometnog treninga u mikrociklusu, trenažnom danu i pojedinačnom treningu 7. Vježbe u planiranju i programiranju treninga 8. Izrada planova i programa treninga rukometaša i rukometašica u pojedinim ciklusima sportske pripreme 9. Planiranje i programiranje ciklusa za turnirski sustav natjecanja 10. Vođenje dnevnika rada (evidencija i analiza trenažnog procesa) 11. Primjena rezultata istraživanja o efektima programiranog treninga u rukometu 12. Individualno modeliranje rukometnog treninga 13. Operativni program rada u natjecateljskom periodu 14. Godišnji ciklus treninga i natjecanja u rukometu na pijesku 15. Godišnji ciklus treninga i natjecanja u mini rukometu					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0.5	Seminarski rad	42%	2.5
	usmeni ispit	50%	3			
	ukupno				6.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez. 2. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmijenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Milanović, D., Vuleta., Šimek, S. (2010). Planiranje i programiranje procesa poučavanja i vrednovanja tehničko taktičkih znanja u rukometu. Zbornik radova XXXIV. seminar rukometnih trenera, Pula, 07. - 10. 01. 2010. (elektronsko izdanje).					
dopunska literatura	1. Milanović, D., Vuleta, D., Matijević, M., Zovko, Z. Gruić, I. (2009).Operativni program rada u natjecateljskom periodu, Zbornik radova Seminara za rukometne trenere XXXIII (audio/video zapis). 2. Vuleta, D.,Gruić, I., Milanović, D. (2008). Programi treninga baziranih na individualnim obilježjima igrača (individualno modeliranje rukometnog treninga), XXXII. seminar za rukometne trenere, Pula, 03. - 06. 01. 2008. (elektronsko izdanje). 3. Smajlagić, I., Vuleta, D., Gruić, I. (2007). Modeli kondicijske i tehničko-taktičke pripreme muške kadetske rukometne reprezentacije za Europsko prvenstvo 2006. u Estoniji. Zbornik radova XXXI. seminara rukometnih trenera. Zagreb: Udruga trenera Hrvatskog rukometnog saveza, 42-65. 4. Milanović, D., Vuleta, D., Jukić, I., Gruić, I., Šimek, S. (2006). Planiranje i programiranje treninga rukometaša od početnika do svjetskih prvaka. u: Zbornik radova XXX. seminara za rukometne trenere. 5. Smajlagić, I., Vuleta, D., Gruić, I. (2007). Modeliranje pojedinačnog treninga bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti kadetske rukometne reprezentacije. U Zbornik 5. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša". (str .87-90).					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					





SKIJANJE – Kontrola treniranosti u skijanju (124019)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
asistent		dr. sc. socio. Ivan Bon	
kancelarija		153	
konzultacije		utorkom od 12:30 do 13:30 ili dogovor putem e-maila	
e-mail		ivan.bon@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		dr. sc. Ivica Franjko	
e-mail		ski@skifrankie.hr / ivica.franjko@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Krunoslav Kević, prof.	
e-mail		kruno.kevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Slaviša Weiner, viši sportski trener	
e-mail		slavisa.weiner@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Vedran Vrus, viši sportski trener	
e-mail		vedran.vrus@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Skijanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u skijanju i Metodika treninga u skijanju 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + multimedija i mreža + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	11
ciljevi predmeta	Primarni cilj nastave predmeta Kontrola treniranosti u skijanju je teorijsko i teorijsko-praktično osposobljavanje studenata za kontrolu i evaluaciju procesa poučavanja i treninga u skijanju. Također, cilj je ovog predmeta upoznavanje studenata s načinima i metodama kontrole treniranosti skijaša različitih dobni kategorija		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kao kineziolozi, studenti će tijekom predmeta Kontrola treniranosti u skijanju steći osnovne spoznaje koje im omogućavaju uspješnu evaluaciju procesa poučavanja skijaške tehnike i kontrolu trenažnog procesa kod skijaša. Studenti će steći osnovna informacije o načinima dijagnosticiranja treniranosti skijaša različite dobi i kvalitete. Isto tako, ovim predmetom studenti dobivaju znanja koja im omogućavaju kritički pristup i vrednovanje pojedinih metoda kontrole i dijagnostike treniranosti skijaša.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - definirati kriterije pojedinog stupnja usvojenosti skijaške tehnike, - definirati i objasniti sustav dijagnostike u skijanju,		



	- objasniti važnost dijagnostičkih postupaka u procjeni pripremljenosti skijaša, - opisati osnovne značajke pojedinih vrsta dijagnostike treniranosti skijaša, - objasniti mogućnosti primjene rezultata testiranja u planiranju i programiranju treninga skijaša.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Evaluacija usvojenosti elemenata skijaške tehnike (1P) 2. Kriteriji za evaluaciju usvojenosti pojedinih elemenata skijaške tehnike (1P) 3. Morfološka dijagnostika u skijanju (2P) 4. Funkcionalna dijagnostika u skijanju (2P) 5. Biomehanička dijagnostika u skijanju (2P) 6. Dijagnostika motoričkih sposobnosti skijaša (2P) 7. Psihosociološka dijagnostika u skijanju (2P) 8. Faze dijagnostičkog postupka (2P) 9. Modelne karakteristike vrhunskih skijaša (1P) Vježbe 1. Evaluacija usvojene razine specifičnih motoričkih znanja kod skijaša rekreacijske razine (3V) 2. Evaluacija tehničke izvedbe slalomske skijaške tehnike kod skijaša natjecateljske razine (2V) 3. Evaluacija tehničke izvedbe veleslalomske skijaške tehnike kod skijaša natjecateljske razine (2V) 4. Testiranje morfoloških obilježja kod skijaša natjecatelja (2V) 5. Testiranje motoričkih sposobnosti kod skijaša natjecatelja (2V) 6. Testiranje funkcionalnih sposobnosti kod skijaša natjecatelja (2V) 7. Biomehanička analiza učinkovitosti natjecatelja u skijanju (2V)					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	0.5	pismeni ispit	33%	1
	seminarski rad	17%	0.5	usmeni ispit	33%	1
	ukupno				3.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Matković, B, Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.					
dopunska literatura	1. Cigrovski, V., Matković, B. (2007). Prikaz nekih testova za procjenu eksplozivne snage kod mladih alpskih skijaša. u: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 23. - 24. 02. 2007. 308-311. 2. Cigrovski, V., Matković, B., Vučetić, V. (2010). Brzina, agilnost i eksplozivna snaga – važne motoričke sposobnosti u mladih alpskih skijaša. u: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 26. i 27. 02. 2010. 204-207. 3. Cigrovski, V., Matković, B., Matković, R. B. (2008). Evaluation of objectivity and homogeneity of skiing knowledge grading process. In: Milanović, D., Prot, F. (Eds.), Proceeding book “5th International Scientific conference on Kinesiology”. Zagreb 10. - 14. 09. 2008., Zagreb: Kineziološki fakultet, 513-517. 4. Bompa, T. O. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal. 5. Bompa, T. O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



SKIJANJE – Programiranje treninga u skijanju (124018)

nositelj predmeta		izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
asistent		dr. sc. socio. Ivan Bon	
kancelarija		153	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		ivan.bon@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		dr. sc. Ivica Franjko	
e-mail		ski@skifrankie.hr / ivica.franjko@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Krunoslav Kević, prof.	
e-mail		kruno.kevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Slaviša Weiner, viši sportski trener	
e-mail		slavisa.weiner@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		Vedran Vrus, viši sportski trener	
e-mail		vedran.vrus@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Skijanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u skijanju i Metodika treninga u skijanju 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S + multimedija i mreža + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	11
ciljevi predmeta	Primarni cilj nastave predmeta Planiranje i programiranje treninga u skijanju je teorijsko i teorijsko-praktično osposobljavanje studenata za izradu i provedbu plana i programa treninga u skijanju. Također, cilj je ovog predmeta upoznavanje studenata s praktičnim metodama izrade plana i programa poučavanja skijaša rekreacijske razine te plana i programa treninga natjecatelja različitih dobnih kategorija		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kao kineziolozi, studenti će tijekom predmeta Planiranje i programiranje treninga skijaša steći osnovne spoznaje koje im omogućavaju uspješno upravljanje procesom poučavanja skijaške tehnike i procesom sportskog treninga skijaša. Studenti će steći osnovna znanja o načinima izrade različitih planova i programa za skijaše različite dobi i kvalitete. Isto tako, ovim		



	predmetom studenti dobivaju znanja koja im omogućavaju kritički pristup i vrednovanje pojedinih planova i programa s obzirom na dob i kvalitetu skijaša.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - objasniti periodizaciju treninga skijaša, - definirati i objasniti različite vrste planiranja i programiranja treninga skijaša s obzirom na dužinu razdoblja, - opisati specifičnosti i razlike između metoda planiranja i programiranja treninga skijaša, - objasniti periodizaciju dugoročne sportske pripreme skijaša, - definirati višegodišnji ciklus treninga i njihove etape u treningu skijaša, - modelirati dugoročne sportske pripreme, odnosno izraditi višegodišnji plan treninga skijaša, - definirati i obrazložiti proporcije različitih vrsta sportske pripreme kod skijaša različitih dobnih kategorija, - samostalno izraditi i obrazložiti konkretan primjer plana i programa godišnjeg ciklusa treninga sa svim elementima.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Plan i program škole alpskoga skijanja (2P) 2. Operativni program jednog dana u školi alpskoga skijanja (2P) 3. Plan i program škole skijaškog trčanja (2P) 4. Planiranje i programiranje treninga skijaša (1P) 5. Periodizacija sportske pripreme skijaša (1P) 6. Vrste planiranja i programiranja treninga skijaša (1P) 7. Metode planiranja i programiranja skijaša (2P) 8. Dugoročno planiranje i programiranje treninga skijaša (1P) 9. Višegodišnji ciklus treninga i njihove etape (1P) 10. Parametri opterećenja u pojedinim dobnim kategorijama skijaša (1P) 11. Proporcije sportske pripreme u pojedinim dobnim kategorijama skijaša (1P) 12. Srednjoročno planiranje i programiranje treninga skijaša (1P) 13. Osnovne karakteristike planiranja treninga u pojedinim godinama olimpijskog ciklusa (1P) 14. Kratkoročno planiranje i programiranje treninga skijaša (1P) 15. Godišnji ciklus treninga kod skijaša (2P) 16. Sastavnice kratkoročnog planiranja i programiranja treninga kod skijaša (1P) 17. Koncept plana i programa pripremnog, natjecateljskog i prijelaznog perioda treninga kod skijaša (2P) 18. Tekuće planiranje i programiranje treninga skijaša (1P) 19. Periodi i faze pripremnog razdoblja u treningu skijaša (1P) 20. Dinamika opterećenja u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju u treningu skijaša (1P) 21. Operativno planiranje i programiranje treninga skijaša (1P) 22. Planiranje i programiranje treninga skijaša u mikrociklusu (1P) 23. Planiranje i programiranje trenažnog dana (1P) 24. Planiranje i programiranje pojedinačnog treninga (1P) Seminari 1. Samostalna izrada plana i programa škole alpskoga skijanja (6S) 2. Samostalna izrada plana i programa škole skijaškog trčanja (6S) 3. Samostalna izrada dugoročnog plana i programa treninga za skijaše (2S)



	4. Samostalna izrada plana i programa treninga za skijaše u olimpijskom ciklusu (2S) 5. Samostalna izrada godišnjeg plana i programa treninga za skijaše (4S) 6. Samostalna izrada plana i programa treninga skijaša u mezociklusima – periodima (2S) 7. Samostalna izrada plana i programa treninga skijaša u mezociklusima – fazama (2S) 8. Samostalna izrada plana i programa treninga skijaša u mikrociklusu (2S) 9. Samostalna izrada plana i programa jednog dana treninga skijaša (2S) 10. Samostalna izrada plana i programa pojedinačnog treninga skijaša (2S)					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	16.6%	1	praktični rad	50%	3
	usmeni ispit	33.4%	2	ukupno	6.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Matković, B, Ferencak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.					
dopunska literatura	1. Rađenović, O. i sur. (2008). Alpsko skijanje. Zagreb: Hrvatski zbor učitelja i trenera skijanja. 2. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS. 3. Milanović, D. (2013). Teorija treninga, kineziologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Bompa, T. O. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal. 5. Bompa, T. O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal. 6. Brajković, S. (2019). Plan i program jednogodišnjeg perioda treninga za vrhunsku alpsku skijašicu. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 7. Šulek, I. (2013). Plan i program jednogodišnjeg ciklusa treninga mladih skijaša životne dobi 11 – 14 godina. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 8. Weiner, S. (2008). Plan i program jednogodišnjeg ciklusa treninga vrhunske skijašice. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



SPORTSKA GIMNASTIKA – Kontrola treniranosti u sportskoj gimnastici

(124021)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Marijo Možnik	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marijo.moznik@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević	
kancelarija		178	
konzultacije		srijedom 12:30 do 13:30 i prema dogovoru mailom	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658178	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Sportske gimnastike.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Usvojiti visoku razinu znanja iz područja sportske gimnastike koja će omogućiti učinkovito i kvalitetno rješavanje različitih zadataka koje nameće realizacija gimnastičkih treninga. Teorijsko i teorijsko-praktično upoznavanje studenata s procesom kontrole i evaluacije treninga u sportskoj gimnastici. Također, cilj ovog predmeta je upoznavanje studenata s načinima i metodama kontrole treniranosti gimnastičara različitih dobnih kategorija i kvalitativnih razina		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se osposobiti za: - provođenje programa treninga sportske gimnastike s različitim dobnim skupinama i kategorijama gimnastičara, - provođenje znanstvenih istraživanja u sportskoj gimnastici, - realizaciju gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima, - primjenu sadržaja sportske gimnastike u trenažnom procesu drugih sportova, - primjenu sadržaja sportske gimnastike u različitim programima vježbanja za osobe starije životne dobi, - dijagnosticiranje stanja gimnastičara obzirom na različite dobne skupine i kategorije gimnastičara, - planiranje i programiranje trenažnog procesa za različite dobne skupine i kategorije gimnastičara, - organizaciju gimnastičkih natjecanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U okviru Izbornog modula iz Sportske gimnastike studenti će steći praktična i teorijska znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim karakteristikama, metodičkim postupcima za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti i učenje tehničko-taktičkih znanja iz sportske gimnastike što će im omogućiti uspješan rad sa selektiranim skupinama gimnastičara. Studenti će svladati osnove planiranja i programiranja treninga gimnastičarki različite dobi i kvalitete i naučiti osnovne metode za kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća. Izborni modul iz Sportske gimnastike će omogućiti studentima stjecanje znanstvenih osnova za provedbu istraživanja na području sportske gimnastike što će im olakšati programiranje, praćenje i vrednovanje stanja treniranosti gimnastičara. Kolegiji iz Izbornog modula - Sportska gimnastika omogućit će studenticama i studentima		



	izbor i primjenu sadržaja sportske gimnastike, njezinih metoda i postupaka učenja u trenažnom procesu gimnastičarki i gimnastičara različitih dobnih i kvalitativnih razina.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Dijagnostika stanja treniranosti u sportskoj gimnastici (2P+2V) 2. Utvrđivanje inicijalnog, tranzicijskih i finalnih stanja treniranosti. Postupci testiranja. Izbor i metrijske karakteristike mjernih instrumenata za procjenu stanja treniranosti. (2P+2V) 3. Testovi specifične fizičke pripreme gimnastičara (2P+2V) 4. Analiza rezultata testiranja hrvatske nacionalne vrste (2P+2V) 5. Procjena natjecateljske uspješnosti. Prognoze napretka. (2P+2V) 6. Primjena audiovizualnih pomagala (2P+2V) 7. Primjena različitih sustava za mjerenje kinematičkih i kinetičkih karakteristika gibanja (MAT, APAS). Interpretacija rezultata biomehaničkih analiza. (2P+2V) 8. Primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u programiranju treninga (1P+1V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33%	1	Seminarski rad	17%	0.5
	pisмени ispit	17%	0.5	usmeni ispit	33%	1
	ukupno					3.0 ECTS
obvezna literatura	1. Hraski, Ž. (2002). Correlation between selected kinematic parameters and angular momentum in backward somersaults. u: Gianikellis K. (ur.), Proceedings of the 20th International Symposium on Biomechanics in Sport, Caceres, Spain, July 1 – 5, 2002. Caceres: Universidad de Extremadura, 167-170. 2. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (2004). Production of angular momentum for backward somersault. IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA., 10-13 3. Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj – Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. Odgojne znanosti, 1(15), 159-180					
dopunska literatura	1. Marinšek, M., Čuk, I. (2007). Theoretical model for the evaluation of somersault landings in floor exercise. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 63-68. 2. Čuk, I., Atiković, A., Tabaković, M. (2007). Hipotetičko-funkcionalno anatomska i mehanička analiza novog gimnastičkog elementa – Tkačev salto. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 13-20. 3. Bricelj, A., Dolenc, A., Bučar Pajek, M., Turšič, B., Čuk, I., Čoh, M. (2007). Reliability of runway characteristics of vault in women artistic gymnastics. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 32-35. 4. Čuk, I., Bricelj, A., Bučar Pajek, M., Turšič, B., Atiković, A. (2007). Relationship between start value of vault and runway velocity in top level male artistic gymnastics. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja 64-67. 5. http://www.scienceofgymnastics.com					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



SPORTSKA GIMNASTIKA – Programiranje treninga u sportskoj gimnastici

(124020)

nositelj predmeta		doc. dr. sc. Marijo Možnik	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marijo.moznik@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
nastavnik		izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević	
kancelarija		178	
konzultacije		srijedom 12:30 do 13:30 i prema dogovoru mailom	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658178	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Sportske gimnastike.	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Usvojiti visoku razinu znanja iz područja sportske gimnastike koja će omogućiti učinkovito i kvalitetno rješavanje različitih zadataka koje nameće realizacija gimnastičkih treninga. Teorijsko i teorijsko-praktično upoznavanje studenata s procesom kontrole i evaluacije treninga u sportskoj gimnastici Također, cilj ovog predmeta je upoznavanje studenata s načinima i metodama kontrole treniranosti gimnastičara različitih dobnih kategorija i kvalitativnih razina		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se osposobiti za: - provođenje programa treninga sportske gimnastike s različitim dobnim skupinama i kategorijama gimnastičara, - provođenje znanstvenih istraživanja u sportskoj gimnastici, - realizaciju gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima, - primjenu sadržaja sportske gimnastike u trenažnom procesu drugih sportova, - primjenu sadržaja sportske gimnastike u različitim programima vježbanja za osobe starije životne dobi, - dijagnosticiranje stanja gimnastičara obzirom na različite dobne skupine i kategorije gimnastičara, - planiranje i programiranje trenažnog procesa za različite dobne skupine i kategorije gimnastičara, - organizaciju gimnastičkih natjecanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U okviru Izbornog modula iz Sportske gimnastike studenti će steći praktična i teorijska znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim karakteristikama, metodičkim postupcima za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti i učenje tehničko-taktičkih znanja iz sportske gimnastike što će im omogućiti uspješan rad sa selektiranim skupinama gimnastičara. Studenti će svladati osnove planiranja i programiranja treninga gimnastičarki različite dobi i kvalitete i naučiti osnovne metode za kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća. Izborni modul iz Sportske gimnastike će omogućiti studentima stjecanje znanstvenih osnova za provedbu istraživanja na području sportske gimnastike što će im olakšati programiranje, praćenje i vrednovanje stanja treniranosti gimnastičara. Kolegiji iz Izbornog modula - Sportska gimnastika omogućit će studenticama i studentima		



	izbor i primjenu sadržaja sportske gimnastike, njezinih metoda i postupaka učenja u trenažnom procesu gimnastičarki i gimnastičara različitih dobnih i kvalitativnih razina.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 2P+2V) 1. Ciljevi i zadaće trenažnog procesa u sportskoj gimnastici. Karakteristike planiranja treninga. Određivanje ciljeva, zadaća i periodizacije treninga u sportskoj gimnastici. 2. Izbor, doziranje i distribucija trenažnih operatora u sportskoj gimnastici, mjere oporavka i natjecanja 3. Oblikovanje i korištenje baza podataka o modelnim karakteristikama vrhunskih gimnastičarki i gimnastičara, pokazateljima njihovih sposobnosti, osobina i znanja 4. Provedba postupaka dijagnoze stanja treniranosti gimnastičarki i gimnastičara 5. Postupci komparacije, usporedbe individualnih pokazatelja treniranosti s modelnim karakteristikama vrhunskih gimnastičarki i gimnastičara 6. Tehnički, organizacijski i kadrovski uvjeti za postizanje očekivanih sportskih rezultata 7. Dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje treninga 8. Kalendar natjecanja u sportskoj gimnastici za različite dobne i kvalitativne razine. Periodizacija treninga u suglasju s godišnjim i višegodišnjim kalendarom natjecanja. 9. Razvojne faze sportske forme u godišnjem ciklusu gimnastičkih natjecanja 10. Programiranje učenja pojedinačnih gimnastičkih elemenata 11. Programiranje kondicijske pripreme 12. Dnevni programi treninga. Evidencija i analiza realizacije treninga. 13. Planiranje i programiranje rada s djecom različitih dobnih kategorija 14. Planiranje i programiranje treninga juniorskih i seniorskih kategorija 15. Analiza plana i programa treninga hrvatske nacionalne gimnastičke vrste					
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33%	2	Seminarski rad	17%	1
	pismeni ispit	17%	1	usmeni ispit	33%	2
	ukupno				6.0 ECTS	
obvezna literatura	4. Hraski, Ž. (2002). Correlation between selected kinematic parameters and angular momentum in backward somersaults. u: Gianikellis K. (ur.), Proceedings of the 20th International Symposium on Biomechanics in Sport, Caceres, Spain, July 1 – 5, 2002. Caceres: Universidad de Extremadura, 167-170.					
	5. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (2004). Production of angular momentum for backward somersault. IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA, 10-13					
	1. Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj – Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. Odgojne znanosti, 1(15), 159-180					
dopunska literatura	1. Marinšek, M., Čuk, I. (2007). Theoretical model for the evaluation of somersault landings in floor exercise. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 63-68.					
	2. Čuk, I., Atiković, A., Tabaković, M. (2007). Hipotetičko-funkcionalno anatomska i mehanička analiza novog gimnastičkog elementa – Tkačev salto. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 13-20.					



	3. Bricelj, A., Dolenc, A., Bučar Pajek, M., Turšič, B., Čuk, I., Čoh, M. (2007). Reliability of runway characteristics of vault in women artistic gymnastics. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 32-35. 4. Čuk, I., Bricelj, A., Bučar Pajek, M., Turšič, B., Atiković, A. (2007). Relationship between start value of vault and runway velocity in top level male artistic gymnastics. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja 64-67. 1. 5. http://www.scienceofgymnastics.com
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



TENIS – Kontrola treniranosti u tenisu (124024)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Petar Barbaros	
kancelarija		43	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		petar.barbaros@kif.hr	
telefon		+38513658643	
asistent		Zlatan Bilić, mag.cin	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		zlatan.bilic@kif.unizg.hr	
telefon		385136583757	
vanjska suradnica		Anja Benjak, mag.cin	
e-mail		benjakica@yahoo.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Sportova s reketom s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u tenisu i Metodika treninga u tenisu 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	- Postizanje visoke razine teoretskih i praktičnih znanja iz kontrole teniskog treninga te ostalih bitnih kompetencija za vođenje perspektivnih i naprednih natjecatelja kadetske, juniorske i seniorske dobi. - Usvajanje osnovnih principa o dijagnostici stanja treniranosti i sportskoj formi u tenisu. Načinima utvrđivanja inicijalnog, tranzicijskih i finalnih stanja treniranosti na teniskom terenu i u laboratorijskim uvjetima.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti stječu visoku razinu osnovnih i specifičnih teorijskih znanja iz kontrole treninga u tenisu sa svrhom njihove adekvatne primjene u praksi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - temeljna, specifična i praktična znanja o postupcima testiranja, konstrukciji, izboru i analizi mjernih instrumenata za procjenu stanja treniranosti na terenu i u laboratorijskim uvjetima, - specifična znanja o načinima procjene natjecateljske učinkovitosti, - osnovna i specifična znanja o primjeni audio-vizualnih pomagala u kontroli treninga, - napredna znanja o optimalnoj primjeni rezultata testiranja u planiranju i programiranju treninga tenisača i tenisačica različitog dobnog uzrasta. Navedeno ih osposobljava za:		



	- provođenje kontrole treniranosti upotrebom adekvatnih testova za procjenu pojedinih sposobnosti u laboratorijskim uvjetima, - provođenje kontrole treniranosti upotrebom adekvatnih testova za procjenu specifičnih sposobnosti na teniskom terenu, - provođenje kontrole treniranosti upotrebom audio-vizualnih pomagala (kontrola tehnike i pravovremenosti), - -optimalnu primjenu dobivenih rezultata testiranja u planiranju i programiranju treninga tenisača i tenisačica različitog dobnog uzrasta.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Dijagnostika stanja treniranosti i sportske forme (1P) 2. Utvrđivanje inicijalnog, tranzicijskih i finalnih stanja treniranosti (1P) 3. Postupci testiranja. Konstrukcija, izbor i analiza mjernih instrumenata za procjenu morfoloških karakteristika i bazičnih motoričkih sposobnosti. (1P) 4. Postupci testiranja. Konstrukcija, izbor i analiza mjernih instrumenata za procjenu situacijskih motoričkih sposobnosti, stupanja usvojenosti tehničko-taktičkih znanja. (1P) 5. Postupci testiranja. Konstrukcija, izbor i analiza mjernih instrumenata za procjenu bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti. (1P) 6. Postupci testiranja. Konstrukcija, izbor i analiza mjernih instrumenata za procjenu kognitivnih sposobnosti i konativnih osobina. (2P) 7. Postupci testiranja. Konstrukcija, izbor i analiza mjernih instrumenata za procjenu mikrosocijalnih odnosa. (1P) 8. Procjena natjecateljske učinkovitosti: parametri praćenja aktivnosti u igri, evidencija i vrednovanje prikupljenih podataka (1P) 9. Primjena audio-vizualnih pomagala: korištenje podataka dobivenih primjenom A/V pomagala (1P) 10. Prikupljanje i korištenje podataka prikupljenih u procesu treninga, trening susreta i službenih susreta (2P) 11. Subjektivna procjena u procesu selekcije i u analizi efekata treninga i natjecanja (1P) 12. Primjena rezultata testiranja u planiranju i programiranju treninga tenisača (1P) 13. Programiranje treninga u mikrociklusu na temelju analize stanja treniranosti (1P) Vježbe 1. Evaluacija opće i specifične kondicijsko-motoričke spremnosti tenisača i tenisačica (3V) 2. Evaluacija tehničke spremnosti tenisača i tenisačica (3V) 3. Evaluacija strategijske i taktičke spremnosti tenisača i tenisačica (3V) 4. Evaluacija psihološke spremnosti tenisača i tenisačica (3V) 5. Kontrola integralne pripremljenosti tenisača i tenisačica, detekcija nedostataka te njihovo otklanjanje neposredno pred natjecanje (3V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33%	1	kolokvij	17%	0.5
	pismeni ispit	17%	0.5	usmeni ispit	33%	1
	ukupno				3.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Neljak, B. Vučetić, V. (2002). Skup testova za procjenu motoričkih sposobnosti tenisača. Programiranje rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Findak, V. (ur). Zagreb: Hrvatski kinološki savez, 362-365.					



	2. Novak, D., Neljak, B., Barbaros Tudor, P. (2008). Dijagnostika snažnih svojstava vrhunskog tenisača u razdoblju od 13. do 16. godine. u: Jukić, I., Milanović, D., Gregov, C. (ur). Zbornik radova 6. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“, Zagreb, Croatia, 145-147. 3. Barbaros Tudor, P., Neljak, B., Matković, B. (2002). Specifični test – osnova istinske procjene pripremljenosti vrhunskog tenisača. Zbornik radova. 11. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb, 338-342.
dopunska literatura	1. Saviano, N. (2003). Maximum tennis. Human kinetics, USA. 2. Matković, B., Barbaros Tudor, P., Neljak, B. (2002). Procjena stanja treniranosti vrhunske teniske ekipe. 11. zagrebački sajam sporta i nautike. Zbornik radova. Zagreb, 334-337. 3. Williams, S., Petersen, R. (2005). Serious tennis. Human kinetics, USA. 4. Barbaros Tudor, P. (2007). Trening mentalnih sposobnosti – Provjerite vlastite mentalne sposobnosti. Hrvatski magazin – Tenis, 35, (8), 46-47. 5. Barbaros Tudor, P. (2008). Trening mentalnih sposobnosti – Provjerite vlastite mentalne sposobnosti II. Hrvatski magazin – Tenis, 36, (9), 50-51.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



TENIS – Programiranje treninga u tenisu (124023)

nositelj predmeta		prof. dr. sc. Petar Barbaros	
kancelarija		43	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		petar.barbaros@kif.hr	
telefon		+38513658643	
asistent		Zlatan Bilić, mag.cin	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		zlatan.bilic@kif.unizg.hr	
telefon		385136583757	
vanjska suradnica		Anja Benjak, mag.cin	
e-mail		benjakica@yahoo.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Sportova s reketom s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u tenisu i Metodika treninga u tenisu 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	- Usvajanje osnovnih principa i pravila planiranja i programiranja procesa teniskog treninga s naglaskom na specifičnosti transformacijskih procesa u tenisu. - Postizanje visoke razine teoretskih i praktičnih znanja iz programiranja teniskog treninga te ostalih bitnih kompetencija za vođenje perspektivnih i naprednih natjecatelja kadetske, juniorske i seniorske dobi.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti stječu visoku razinu osnovnih i specifičnih teorijskih znanja iz planiranja i programiranja u tenisu sa svrhom njihove adekvatne primjene u praksi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - temeljna i specifična znanja o kalendaru bitnih domaćih i međunarodnih natjecanja za napredne natjecatelje različitih uzrasta, - temeljna i specifična znanja o posebnosti transformacijskih procesa u tenisu, - specifična znanja o različitim optimalnim načinima strukturiranja višegodišnjeg, godišnjeg i polugodišnjeg plana natjecanja i treninga za različite uzrasne kategorije, - specifična znanja o strukturiranju programa makrociklusa, mezociklusa i mikrociklusa s obzirom na dob, spol i predznanje tenisača i tenisačica, - napredna znanja o optimalnom usklađivanju kondicijsko-motoričke, tehničko-taktičke i psihološke pripreme. Navedeno ih osposobljava za:		



	- izradu višegodišnjeg, godišnjeg i polugodišnjeg plana natjecanja i treninga za različite uzrasne kategorije, - izradu i provođenje programa makrociklusa, mezociklusa, mikrociklusa i pojedinačnog treninga u tenisu s natjecateljima svih uzrasnih kategorija, • - organizacijsko usklađivanje kondicijsko-motoričke, tehničko-taktičke i psihološke pripreme u već formiranim trenerskim timovima.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Principi i pravila u planiranju i programiranju procesa teniskog treninga (2P) 2. Posebnosti transformacijskih procesa u tenisu (2P) 3. Kalendari domaćih i međunarodnih natjecanja u različitim dobnim natjecateljskim kategorijama (2P) 4. Važnost rasporeda natjecanja u strukturiranju integralnog optimalnog programa treninga (kondicijskog, teniskog i mentalnog) za tenisače i tenisačice različitih dobnih kategorija (4P) 5. Višegodišnje, godišnje i polugodišnje planiranje treninga tenisača i tenisačica Osnovne zakonitosti razdoblja osnovne pripreme, razdoblja postizanja maksimalnih sportskih rezultata i razdoblja održavanja maksimalnih sportskih rezultata. (4P) 6. Programiranje mezociklusa i mikrociklusa s obzirom na dob, spol i predznanje: ciljevi i zadaci mezociklusa, sastavljanje strukture mezociklusa (koji broj i kakve vrste mikrociklusa ga tvore), veličine opterećenja u mezociklusu po predviđenim mikrociklusima (u odnosu na prethodni mezociklus), odnos treninga i oporavka u mezociklusu, metode i sadržaji treninga koji će se primjenjivati (4P) 7. Pripremanje trenažnog dana i pojedinačnog treninga: ciljevi i zadaće pojedinih treninga, sadržajne strukture različitih treninga, određivanje konkretnih ekstenziteta i intenziteta opterećenja te vremena potrebnog za oporavak (4P) 8. Proces sportskog treninga i sportska forma: zakonitosti razvoja sportske forme (2P) 9. Upravljanje sportskom formom (2P) 10. Praćenje i ocjena učinkovitosti plana i programa treninga (2P) 11. Reprogramiranje zbog ozljeda, na temelju rezultata natjecanja, promjene kalendara natjecanja i dr. (2P) Seminari 1. Izrada plana i programa rada teniskog kuba (3S) 2. Principi i pravila u planiranju i programiranju procesa teniskog treninga s obzirom na dob, spol i predznanje (3S) 3. Izrada godišnjeg plana i programa treninga za tenisače i tenisačice uzrasne dobi do 12 i 14 godina (3S) 4. Izrada godišnjeg plana i programa treninga za tenisače i tenisačice uzrasne dobi do 16 i 18 godina (3S) 5. Izrada godišnjeg plana i programa treninga za tenisače i tenisačice seniorske dobi (3S) 6. Izrada plana i programa mezociklusa treninga tenisača i tenisačica (3S) 7. Izrada plana i programa mikrociklusa treninga tenisača i tenisačica (3S) 8. Izrada plana i programa trenažnog dana tenisača i tenisačica (3S) 9. Izrada plana i programa pojedinačnog treninga u tenisu (3S) 10. Usklađivanje kondicijskog, teniskog i mentalnog treninga u cjelinu (s obzirom na dob spol i predznanje (3S)					
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	1.5	kolokvij	25%	1.5
	pismeni ispit	25%	1.5	usmeni ispit	25%	1.5



	ukupno	6.0 ECTS
obvezna literatura	2. Filipčić, A. (2002). Tenis: treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 212. 3. Groppe, J. L., Loehr, L. E., Melville, D. S., Quin, A. B. (1983). Science of Coaching Tennis. Champaign, IL: Leisure Press. 4. Tennis Canada (2009). Under 18 club training program. National Coaching Certification Program: printed by Tennis Canada.	
dopunska literatura	2. Bompa, T. (1999). Periodisation: Theory and methodology of training. Champaign, IL: Human Kinetics. 3. Bompa, T. (2000.). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera. 4. Tennis Canada (2009). Under 14 interm club training program. National Coaching Certification Program: printed by Tennis Canada.	
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.	



PROSTORNI KAPACITET

DVORANE

				dvorana A HRVANJE		laboratorij	svlačionica M1	svlačionica M2	svlačionica Ž	dvorana B KOŠARKA I NOGOMET		
										dvorana C 1/3 ATLETIKA RUKOMET		
	PREDVORJE	SVLAČIONICE										
KANTINA					dvorana K JUDO						dvorana D 1/3 ODBOJKA I RUKOMET	
dvorana I TRIM KABINET											dvorana E 1/3 ODBOJKA RUKOMET	
			dvorana H RITMIČKA GIMNASTIKA I PLES				dvorana G TERETANA			dvorana F SPORTSKA GIMNASTIKA / OKT		



PREDAVAONICE

broj predavaonica	broj sjedećih mjesta	broj predavaonica	broj sjedećih mjesta
A1 VELIKI AMFITEATAR	175 + 16 zidnih stolica	P7 (143) (anatomija)	35
A2 – MALI AMFITEATAR	104 + 8 zidnih stolica	P8 (146) (fiziologija)	22
P1	60	P9 (stara inf.)	58
P2	60	P10 (biomeh.)	20
P3	60	P11 (informatička)	29
P4	49	P12 (informatička)	17
P5 (138)	24	P30 (lab. plivanje)	27
P6 (139)	20		

Ovaj Izvedbeni plan sveučilišnog integriranog prijediplomskog i diplomskog studija *Kineziologija* za akademsku godinu 2025./2026. vrijedi do 30. rujna 2026.

Klasa: 602-03/25-01/009

Urbroj: 251-75-01-25-01

Zagreb, 20. 11. 2025.



izv. prof. dr. sc. Tomislav Rupčić