

OPĆE INFORMACIJE			
Naziv predmeta	Osnove motoričkih transformacija I.		
Studijski program	Preddiplomski studij		
Status predmeta (O/I)	Obavezan		
Semestar	Prvi		
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata		3
	Broj sati nastave (P+V+S)		15+30+0
	Vrijeme i mjesto izvođenja nastave		I.semestar, Predavaonica, fitness, dvorana, bazen Prema rasporedu na web-u
	Jezik na kojemu se izvodi kolegij		Hrvatski jezik
Nositelj predmeta	Kabinet	Vrijeme konzultacija	e-mail
Dražen Pejić	204	Prema dogovoru	drazen.pejic@vevu.hr
Suradnici na predmetu	Kabinet	Vrijeme konzultacija	e-mail
OPIS PREDMETA			
Ciljevi predmeta			
Cilj predmeta je potaknuti studente na sustavno obuhvaćanje znanja, vještina i kompetencija iz područja sporta i sportskog treninga. Specifični cilj predmeta je da studenti steknu znanja i osposobe se za provedbu transformacijskih procesa na vlastitom organizmu pomoću različitih oblika tjelesne aktivnosti.			
Uvjeti za upis predmeta			
Nema uvjeta za upis predmeta			
Očekivani ishodi učenja za predmet			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Razumjeti i provesti motoričko testiranje 2. Analizirati rezultate motoričkog testiranja s izradom programa transformacijskog procesa 3. Interpretirati i definirati plan i program transformacijskog procesa na osnovu rezultata testiranja motoričkih sposobnosti 4. Procijeniti i objasniti primjenu transformacijskog procesa kod osoba sa smanjenom mogućnosti izvedbe normalnog pokreta 5. Kritički prosuđivati o značaju i ulozi tjelesnog vježbanja za normalni razvoj pojedinca 6. Izraditi plan i program transformacijskog procesa 			
Sadržaj predmeta			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uvodno predavanje 2. Ostvarivanje transformacijskih procesa pod utjecajem ciljane motoričke strukture aktivnosti 3. Motorički stereotipi gibanja 4. Uvod u kineziološku metodiku 5. Uvod u teoriju treninga 6. Organizacijski oblici rada 7. Metode rada 8. Doping 9. Izrada programa vježbanja 10. Analiza sportskih aktivnosti i klasifikacija sportova 11. Osnove metodike treninga motoričkih sposobnosti i 			

tehničko taktičkog treninga 12. Osnove rekreacijske medicine, umor i pretreniranost 13. Aerobni trening 14. Anaerobni trening 15. Trening i sportska forma			
Vrste izvođenja nastave	x	predavanja	terenska nastava
	x	vježbe	samostalni zadaci
		seminari i radionice	mentorski rad
		obrazovanje na daljinu	x praktični rad
		multimedija i mreža	x konzultacije
		laboratorij	
Način vrednovanja i ocjenjivanja			
Oblici praćenja i provjeravanja		usmeno	pismeno x usmeno i pismeno
Elementi praćenja i provjeravanja	opterećenje u ECTS		udio (%) u ocjeni
Pohađanje nastave	0,5		25%
Kolokvij 1	0,5		25%
Kolokvij 2	-		-
Seminarski rad	-		
Završni ispit (pismeni i usmeni)	2		50%
Ukupno	3		100 %
Način oblikovanja konačne ocjene			
<p>Konačna ocjena oblikuje se tijekom i nakon semestra. Kontinuirana provjera je putem 1.kolokvija (motorički testovi) koji nose 25% udjela u konačnoj ocjeni.</p> <p>Pohađanje nastave ima 25% udjela u oblikovanju konačne ocjene i student mora ostvariti minimalnu dolaznost od 50% održane nastave na predavanja i 100% na vježbe. Ukoliko student ne položi kolokvij ne može pristupiti polaganju ispita.</p> <p>Završni ispit je pismeni (potrebno je ostvariti minimalno 50%) i usmeni. Raspodjela broja bodova i dodjela ocjena na provjerama znanja vrši se sukladno Pravilniku o ocjenjivanju.</p> <p>Ispit i kolokviji se vrednuju na sljedeći način:</p> <p>50 – 69,9% bodova ocjena dovoljan (2)</p> <p>70 – 79,9% bodova ocjena dobar (3)</p> <p>80 – 89,9% bodova ocjena vrlo dobar (4)</p> <p>90 – 100% bodova ocjena izvrstan (5)</p>			
Ostale informacije relevantne za praćenje rada studenata, vrednovanje i ocjenjivanje			
Pismeni se sastoji od 10 pitanja. Kolokvij 1 je u dvorani.			
Obvezna literatura			
1. Filipović, V., Horvatin, M., Rađenović, O.: Osnove motoričkih transformacija - nastavna skripta. Zagreb: Visoka zdravstvena škola, 2005.			

2. Metikoš, D., Hofman, E., Prot, F., Pintar, Ž., Oreb, G.: Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, 1989.

3. Findak, V.. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga. Zagreb, 2001.

Dopunska literatura

4. Pejić, D., Krpan, I.: Osnove motoričkih transformacija-interna skripta. Vukovar: Veleučilište Lavoslav Ružička u Vukovaru, 2013.

5. Guyton, A.C. Fiziologija čovjeka i mehanizmi bolesti. Medicinska naklada. Zagreb, 1995.

6. Milanović, D. Priručnik za sportske trenere. Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb, 1997.

7. Milanović, D., Čoh, M. Metodika treninga eksplozivne snage. U: fitness, Međunarodno savjetovanje, 28.-31. ožujka 1996. (ur. D. Milanović). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, 47-52., 1996.

8. Pearl, B., Moran, G.T. Getting stronger, Shelter Publications, inc., Bolinas, California

Načini praćenja kvalitete

Izvedba predmeta prati se putem anonimne studentske ankete (vrednovanje kvalitete održane nastave).