OPĆE INFORMACIJE			
Naziv predmeta	**Osnove motoričkih transformacija II.**		
Studijski program	**Preddiplomski studij**		
Status predmeta (O/I)	**Obavezan**		
Semestar	**Drugi**		
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		II.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	Petkom 10-11	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

Položen kolegij Osnove motoričkih transformacija I.

Očekivani ishodi učenja za predmet

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

1. Uvodno predavanje
2. Koordinacija i fleksibilnost
3. Jakost i brzina
4. Preciznost i ravnoteža
5. Analiza dimenzija sportaša
6. Treniranost sportaša
7. Principi i pravila sportskog treninga
8. Organizacijski oblici rada
9.Metodički organizacijski oblici rada
10.Rad u stanicama i kružni oblik rada
11. Rad na stazi i poligon prepreka
12. Faktorska struktura sporta
13. Jednadžba specifikacije

14. Upravljanje sportskom formom

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**	
Kolokvij 2	**0,5**	**25%**
Seminarski rad	**-**	**-**
Završni ispit (pismeni i usmeni)	**2**	**50%**
Ukupno	**3**	**100 %**

Način oblikovanja konačne ocjene

Konačna ocjena oblikuje se tijekom i nakon semestra. Kontinuirana provjera je putem 2. kolokvija (bazen) koji nose 25% udjela u konačnoj ocjeni.

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.

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.

Ispit i kolokviji se vrednuju na sljedeći način:

50 – 69,9% bodova ocjena dovoljan (2)

70 – 79,9% bodova ocjena dobar (3)

80 – 89,9% bodova ocjena vrlo dobar (4)

90 – 100% bodova ocjena izvrstan (5)

Ostale informacije relevantne za praćenje rada studenata, vrednovanje i ocjenjivanje

Vježbe su obavezno 100 % a predavanja 50 %.Pismeni se sastoji od 10 pitanja. Kolokvij 2 je na bazenu.

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).