

## SYLLABUS

**1. Puni naziv nastavnog predmeta:**

Scenske umjetničke vještine I, Kolegij: Estetska gimnastika.

**2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:**

SUV I

**3. Ciklus studija:**

1

**4. Bodovna vrijednost ECTS:**

2

**5. Status nastavnog predmeta:** Obavezni  Izborni**6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:**

Ispunjene predispitne obaveze- semestralni pregledi rada: SUV I

**7. Ograničenja pristupa:**

Samo studenti studijskog programa-odsjeka Gluma

**8. Trajanje / semestar:**

1

1

**9. Sedmični broj kontakt sati:**

9.1. Predavanja:

1

9.2. Auditorne vježbe:

1

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

**10. Fakultet:**

Akademija dramskih umjetnosti

**11. Odsjek / Studijski program:**

Gluma

**12. Odgovorni nastavnik:****13. E-mail nastavnika:**

**14. Web stranica:**

--

**15. Ciljevi nastavnog predmeta:**

- Estetska gimnastika.
- Razvoj psihomotoričkih sposobnosti.
- Snaga i izdržljivost tijela.

**16. Ishodi učenja:**

Osvijestiti proces sticanja fleksibilnosti, koordinacije, snage i orijentaciju u prostoru. Upoznati osnovne elemente estetike gimnastičkih pokreta.

**17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:****Modul I: Razvoj psihomotoričkih sposobnosti**

1. Kompleksi vježbi oblikovanja.
2. Priprema za akciju, akcija i reakcija.
3. Propriocepcija i razvijanje kinestetičkog osjećaja.
4. Primjena temeljnih motoričkih znanja (puzanje, kotrljanje, dizanje, bacanje, hodanje, poskoci, skokovi, trčanje) u cilju pripreme lokomotornog aparata.
5. Razvijanje potencijala brzinsko snažnih sposobnosti: repetitivne i eksplozivne snage ruku, ramenog pojasa i trupa (skelekovi, bacanja i trbušnjaci)
6. SAQ metode vježbanja: brzina, agilnosti i eksplozivnost (čučnjevi, skokovi, promjene pravca kretanja).
7. Integralni trening motoričkih sposobnosti (poligon prepreka; napomena:sve vježbe koje su odrađene analitički povezat u integralni motorički zadatak).

**Semestralni pregled rada**

Prikazivanje, analiza i vrednovanje izbora programa Modula I u studijskim uvjetima pred nastavnikom i saradnicima.

**Modul II: Snaga i izdržljivost tijela**

8. Razvijanje koordinacije pokreta.
9. Sredstva i metode za razvoj ravnoteže tijela u prostoru (Vaga).
10. Razvoj pokretljivosti i mobilnosti lokomotornog aparata.
11. Razvijanje fleksibilnosti.
12. Razvijanje izdržljivosti.
13. Sredstva i metode za razvijanje eksplozivne snage (Olimpijsko dizanje tegova).
14. Parametri ukupnog trenažnog opterećenja (intenzitet i obim; napomena: veličina vanjskog opterećenja i ukupan broj ponavljanja i serija).
15. Rekapitulacija gradiva.

**Semestralni završni ispit**

Javno prikazivanje, analiza i vrednovanje izbora programa iz kolegija semestra, u profesionalnim teatarskim uvjetima, pred komisijom publikom uz video snimanje.

**18. Metode učenja:**

Nastavne metode:

Nastavne metode:

1. Predavanja, i konsultacije.
2. Praktična nastava-vježbe.
3. Samostalni rad studenata.
4. Kontinuirana provjera znanja i umijeća.

Mentorski princip izvođenja:

Interaktivna nastava i vježbovni proces na relaciji student-asistent-profesor.

Planiran i organiziran samostalni rad studenata u optimalnim, studijskim prostornim uvjetima. Radi intenziteta, specifičnosti i preciznosti zapažanja promjena na studentima u procesu istraživanja, potrebno je stalno prisustvo i profesora i asistenta na časovima predavanja i vježbi.

**19. Objašnjenje o provjeri znanja:**

Semestralni završni ispit

Javno prikazivanje, analiza i vrednovanje izbora programa iz kolegija semestra, u profesionalnim teatarskim uvjetima, pred komisijom publikom uz video snimanje.

Metode provjere znanja:

- Djelomični semestralni pregled rada
- Javni semestralni završni ispit-pregled rada
- Semestralni popravni ispiti I i II.

## 20. Težinski faktor provjere:

Mjera kvantiteta:

Vježba, po izboru i prijedlogu studenata i izboru asistenta u trajanju 3-5 minuta.

Mjera opterećenja:

Student u semestru radi 3-5 vježaba, različitih oblika, na svaku od navedenih tema.

Stručno-umjetnički, pedagoški proces:

- Vladanje psihomotoričkim svojstvima vlastitog tijela u prostoru.
- Osnivanje i formiranje klase kao studijske grupe. Organizacija rada, normiranje kvantitavnih, kvalitativnih, etičkih i estetskih uvjeta istraživanja, stjecanje psihotehničke kondicije.

## 21. Osnovna literatura:

1. Branimir Mikić: Osnovi psihomotorike čovjeka, Filozofski fakultet, Tuzla, 2000.god.
2. Branimir Mikić: Psihomotorika, Fakultet za fizičku kulturu, Tuzla, 1999.god.
3. Vilijam Kremer: Nauka i praksa u treningu snage, Data status, 2009.god.
4. Ivan Hmjelovjec: Sportska gimnastika, Fakultet za sport, Sarajevo, 1999.god.
5. Hrvoje Sertić: Relacije nekih motoričkih, antropometrijskih i konativnih varijabli s uspjehom u borbi, brzinom učenja i kvalitetom izvođenja tehnike bacanja u judu, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 2000.god.
6. Lj. Lazarević: Psihološke osnove fizičke kulture, NK-Partizan, Beograd, 1987.god.
7. Michael Chexhov: TO THE ACTOR , Harper and Brothers, New York , 1953.
8. Doc.dr.sc. Kamenka Živčić i mr.sc. Tomislav Krističević: Specifične pripremne vježbe u akrobatici, Kondicijski trening, volumen 6, broj 1, stranica 22-29, Zagreb, 2008.god.

Preporuku i prioritet literature prema programima semestara modula i kolegija studija određuju nastavnici glavnog nastavno-umjetničkog predmeta Scenske umjetničke vještine I- IV.

**22. Internet web reference:**

(max. 687 karaktera)

---

**23. U primjeni od akademske godine:**

2016/17.

---

**24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:**

11.05.2016

---