

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

AEROBIK

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

ne popunjavati

3. Ciklus studija:

1

4. Bodovna vrijednost ECTS:

5

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

Odslušan nastavni predmet sa min.25% bodova predispitnih obaveza

7. Ograničenja pristupa:

Studenti I ciklusa studija FTOS-a odsjek Tjelesni odgoj i sport

8. Trajanje / semestar:

15

8

9. Sedmični broj kontakt sati:

9.1. Predavanja:

3

9.2. Auditorne vježbe:

0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

1

10. Fakultet:

Fakultet za tjelesni odgoj i sport

11. Odsjek / Studijski program:

Tjelesni odgoj i sport

12. Odgovorni nastavnik:

Prof. dr sc. Muris Đug

13. E-mail nastavnika:

muris.djug@untz.ba

14. Web stranica:

www.ftos.untz.ba

15. Ciljevi nastavnog predmeta:

upoznavanje studenata sa pozicijom i značajem sadržaja grupno vođenih fitness programa u sportu i rekreaciji, osposobljavanje studenata za uspješno provođenje sadržaja iz oblasti različitih aerobik programa, razvijanje osjećaja za ritmičnost, dinamičnost, slobodu profinjenost i izražajnost u kretanju, podstičući razvoj stvaralačke intuicije, smisao i sposobnost svjesnog estetskog doživljaja, stvaralaštvo, samoinicijativu i snalažljivost. osposobljavanje studenata da sadržaje aerobik programa koriste u funkciji podsticaja rasta i pravilnog razvoja učenika osnovnih i srednjih škola.

16. Ishodi učenja:

Nakon završenog programa studenti će biti u stanju da:

1. Demonstriraju osnovne metodičke vježbe i motoriku osnovnih kretnih struktura aerobika,
2. Poznaju strukturu i vode sat klasičnog aerobika i workout programa
3. Kontroliraju uspješnost izvođenja osnovnih kretnih struktura u aerobiku
4. Upotrebljavaju sadržaje aerobika u nastavi tjelesnog odgoja u osnovnoj, srednjoj školi, univerzitetu.

17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Razvoj aerobika, Definisane probleme
 Sistematizacija programskih sadržaja aerobika
 Ko može sudjelovati u aerobnim programima
 Ciljevi i zadaci aerobika
 Zadaci programskih sadržaja aerobnih programa
 Osnovni principi vođenja aerobika
 Sreching
 Kardiofitnes
 Low i hi -aerobika
 Uicaj različitih aerobik programa na ljudski organizam
 Osnovni koraci u aerobiku, muzika
 Aerobni programi i sport
 Primjer strukture sata aerobik programa
 Fiziološke odrednice vođenja aerobik sata
 Aerobik instruktor

18. Metode učenja:

Predavanja uz upotrebu multimedijalnih sredstava, diskusije, grupni rad, radionice, praktični rad u grupama, vršnjačko podučavanje, demonstracije, prezentacije, video analize, analize slučaja, analize izvođenja pojedinih metodskih vježbi, sudjelovanje u javnim nastupima.

19. Objašnjenje o provjeri znanja:

Obaveza studenta je da tokom cijelog semestra dolazi redovno na predavanja i auditorne vježbe. nastavnik će tokom semestra pratiti prisustvo. U šestoj sedmici će imati prvu provjeru tj. međuispit (teoriski). Ovaj međuispit obuhvata gradivo koje je do tada obrađeno. Test se sastoji od određenog broja pitanja a njihov broj i bodovanje ovisi o težini zadatka koji je predviđen za međuispit. Student na ovom međuispitu može ostvariti najviše 16 bodova . U dvanaestoj sedmici predviđen je drugi međuispit koji obuhvata gradivo obrađeno od prvog do drugog međuispita. Ovaj međuispit se boduje po istom principu kao i prvi. U sklopu predispitnih obaveza studenti su dužni izraditi seminarski rad koji po završetku predaju predmetnom nastavniku na pregled i ocjenu a broj osnojenih bodova je 7 bodova. Završni ispit se sastoji od pismenog dijela a pravo izlaska na završni ispit imaju svi studenti bez obzira na na broj ostvarenih bodova na međuispitima. Max broj bodova koji student može osvojiti u predispitnim obavezama je 64. Koliko god student osvoji bodova na predispitnim obavezama oni mu se zbrajaju sa ostalim bodovima ali ne predstavljaju prepreku da bi student pristupio završnom ispitu. Ukoliko student ne osvoji dovoljan broj bodova koji u zbroju sa bodovima osvojenim na završnom ispitu ne zadovoljavaju rang prolazne ocjene student mora ponovno pristupiti ispitu kako bi osvojio veći broj bodova i položio ispit.

Rangovi ocjenjivanja su sljedeći : 0-53 (ocjena 5),
 54-63 (ocjena 6)
 64-73 (ocjena 7)
 74- 83 (ocjena 8)
 84- 93 (ocjena 9)
 93- 100(ocjena 10).

20. Težinski faktor provjere:

Ocjena na ispitu zasnovana na ukupnom broju bodova utvrđuje se prema sljedećoj skali :

prisutnost na predavanjima	max 5
prisutnost na vježbama	max 5
aktivnost studenata (teorija 3, praktično 5)	8
kolokvij I	max 16
kolokvij II	max 16
seminarski rad	max 14
završni ispit	max 36

21. Osnovna literatura:

Heimer, S. (1997). Laboratorijski testovi funkcionalne dijagnostike u sportu. Međunarodno savjetovanje "Dijagnostika treniranosti sportaša", str. 25. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

Malacko, J. (1997). Situaciono modelovanje u sportskom tr.

22. Internet web reference:**23. U primjeni od akademske godine:****24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:**