

SYLLABUS

1. Puni naziv nastavnog predmeta:

OSNOVI ERGONOMIJE

2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:

NEMA

3. Ciklus studija:

1

4. Bodovna vrijednost ECTS:

4

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

NEMA

7. Ograničenja pristupa:

NEMA

8. Trajanje / semestar:

1

7

9. Sedmični broj kontakt sati:

9.1. Predavanja:

2

9.2. Auditorne vježbe:

0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

1

10. Fakultet:

Medicinski fakultet

11. Odsjek / Studijski program:

ODSJEK ZDRAVSTVENIH STUDIJA - STUDIJ FIZIOTERAPIJA

12. Odgovorni nastavnik:

dr. sc. med. Azijada Beganlić, vanredni prof.

13. E-mail nastavnika:

azijada_beganlic@yahoo.com

14. Web stranica:

www.medf@untz.ba

15. Ciljevi nastavnog predmeta:

Naučiti i primijeniti osnovna znanja o intenzitetu i ekstenzitetu opterećenja vezano za ciljane grupe (pacijenti, rekreativci, sportisti)
Naučiti osnove rada u određenim metaboličkim zonama i rad sa Polar sistemom pulsometrije (Softwer- njegove mogućnosti u praktičnoj primjeni).

16. Ishodi učenja:

Naučiti i znati primijeniti:
-osnovna znanja i vještine iz područja programiranja intenziteta i ekstenziteta tjelesnih napora;
-osnovna znanja u radu sa Polar softwerom;
-osnovna znanja iz područja funkcionalne dijagnostike;
-osnove kondicijskog treninga u prevenciji sportskih ozljeda;
Naučiti osnove proprioceptivnog treninga

17. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

-Fiziološke osnove opterećenja
Bioenergetski sistemi
Max. i relativna potrošnja kiseonika
metaboličke zone
mehanizmi adaptacije
Specifična namjenska ergometrijska oprema
određivanje konc. laktata u krvi
rad u metaboličkim zonama
Polar programi i analize
Funkcionalni testovi (Astrand, Harward)
Rad u aerobnoj zoni
Rad u anaerobnoj zoni
Oporavak (sredstva i metode)
Samostalno programiranje opterećenja u zavisnosti od vrste pacijenata ili rekreativac
saradnja ljekara i programera metaboličkog opterećenja

18. Metode učenja:

- predavanja 2 sata sedmično, ukupno 30 sati u VII semestru;
- vježbe 1 sat sedmično, ukupno 15 sati u VII semestru;
- Seminari;
- Konsultacije (kontinuirano u toku trajanja semestra).

19. Objasnjenje o provjeri znanja:

Studenti su obavezni da pristupe svim oblicima provjere znanja tokom semestra. Kontinuirana provjera znanja će se vršiti kroz praktične vježbe, seminare, parcijalni ispit i završni ispit.

U toku svakog oblika provjere znanja student dobija određeni broj bodova. Za svaki oblik provjere znanja definisan je minimalni broj bodova koji student mora osvojiti (50%). Ukoliko student zadovolji, ostvareni broj bodova prevodi se u ocjenu, a zatim množi sa određenim koeficijentom izračunatim na osnovu parcijalnog učešća u konačnoj ocjeni, a kako slijedi:

A: prisutnost i aktivnost na predavanjima	5% (0.05)
B: prisutnost i aktivnost na vježbama	5% (0.05)
C: praktične vježbe	20% (0.20)
D: seminari	10% (0.10)
E: parcijalni ispit	1% (0.10)
F: završni ispit	
pismeno	50%
Ukupno	100%

20. Težinski faktor provjere:

Ocjena na ispitu zasnovana je na ukupnom broju bodova koje je student stekao ispunjavanjem predispitnih obaveza i polaganjem ispita, a prema kvalitetu stečenih znanja i vještina, i sadrži maksimalno 100bodova, te se utvrđuje prema sljedećoj skali:

Bodovi	Ocjena
94-100	deset (10) -A
84-93	devet (9) -B
74-83	osam (8) -C
64-73	

21. Osnovna literatura:

1. Aerobic and fitness of America (2007), Fitness theory and Practice, California
2. Mikić B, Biberović A, Mačković S: (2001): Univerzalna škola sporta, Univerzitet u Tuzli, Filozofski fakultet
3. Mikić i saradnici (2004) Kontrola stresa i relaksacija.

22. Internet web reference:

(max. 500 karaktera)

23. U primjeni od akademske godine:

2013/2014.

24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

30.05.2013.