

Šifra modula		Fakultet	PMF
--------------	--	----------	-----

Modul

**TJELESNI ODGOJ**  
NASTAVNI PROGRAM

**A. OPĆI PODACI**

Fakultet	Prirodno-matematički			
Odsjek	Biologija			
Smijer	Nastavnički, Biohemija i fiziologija, Ekologija, Genetika, Mikrobiologija			
Semestar	II			
Naziv modula	Tjelesni odgoj			
Tip modula	Obavezni			
Broj kreditnih bodova	3			
Kontakt sati	Ukupno	Predavanja	Vježbe	Konsultacije
	60	15	30	15
Samostalni rad	15			
Modul relevantan za module				
Nastavno osoblje				
Nastavnik nosilac modula	Prof. dr. Nermin Nurković			
Ostali nastavnici	-			
Asistenti	-			

**B. CILJEVI MODULA**

Cilj modula „Tjelesni odgoj“ je da se putem nastavnih sadržaja izgrađuju i oblikuju svestrano razvijene ličnosti. Taj proces se ostvaruje morfološkim, biomotoričkim, funkcionalnim i društvenim usavršavanjem studentske populacije. Dalji cilj je usavršavanje i razvijanje kardiovaskularnog, respiratornog, mišićnog, nervnog i ostalih organskih sistema čovjeka, posebno funkcionalnih sposobnosti: snage, brzine, izdržljivosti, spretnosti i okretnosti.

**C. SPECIFIČNI ZADACI MODULA**

Realizacijom ciljeva i zadataka ovog modula doprinosi se razvoju svijesti o neophodnosti dijagnosticiranja morfološkog razvoja i biomotoričkih sposobnosti. Nakon inicijalnog utvrđivanja psihofizičkih sposobnosti na početku nastavnog procesa i finalnog mjerenja na završetku semestra, studenti se uvjeravaju i utvrđuju promjene koje su nastale nakon intenzivnog upražnjavanja tjelesnih aktivnosti.

**D. OČEKIVANI REZULTATI NASTAVNOG PROCESA**

Realizacijom ciljeva i zadataka ovog modula doprinosi se razvoju svijesti o neophodnosti dijagnosticiranja morfološkog razvoja i biomotoričkih sposobnosti.

Nakon inicijalnog utvrđivanja psihofizičkih sposobnosti na početku nastavnog procesa i finalnog mjerenja na završetku semestra, studenti se uvjeravaju i utvrđuju promjene koje su nastale nakon intenzivnog upražnjavanja tjelesnih aktivnosti.

#### E. SADRŽAJ NASTAVNOG PROCESA

Br.	Nastavne teme i jedinice	Sati rada			
		Kontakt			
		P	V	K	Ukupno
1	Razvoj tjelesnog odgoja kroz historiju i osnovni pojmovi u tjelesnom odgoju.	2	-	-	2
2	Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje i organske sisteme.	2	-	2	4
3	Gimnastički sadržaji kao osnovni standardi tjelesnog odgoja.	4	-	-	4
4	Higijena, ishrana i tjelesne aktivnosti.	2	-	-	2
5	Povrede i tjelesna aktivnost - rehabilitacija nakon povreda.	2	-	2	4
6	Tjelesna aktivnost poslije završenog studija - izrada individualnih programa.	3	-	2	5
7	Utvrđivanje morfološkog razvoja. Utvrđivanje biomotoričkih sposobnosti -inicijalno i finalno mjerenje.	-	5	2	7
8	Sportske igre: košarka, odbojka, rukomet, nogomet, stoni tenis i tenis - prema opredjeljenju studenta -.	-	20	5	25
9	Atletika i gimnastika.	-	1	1	2
10	Plivanje: rad sa plivačima i obuka neplivača.	-	2	-	2
11	Skijanje i planinarenje.	-	2	1	3
<b>Ukupno</b>		<b>15</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>60</b>

#### F. PROVJERA ZNANJA I OCJENJIVANJE

<b>Provjera znanja-kriteriji</b>	<b>Ocjenjivanje</b>
----------------------------------	---------------------

Kriterij	Maksimalni broj bodova	Bodovi za prolaz	Osvojeni broj bodova	Ocjena	
				BiH	ECTS
Pohađanje nastave - predavanje	20	10	do 59,99	nije ispunio obaveze	
Pohađanje nastave - vježbe	30	25	60,00 do 100,00	ispunio obaveze	
Osobni karton Studenta*	10	5			
Morfološki razvoj i biomotoričke sposobnosti Inicijalno i finalno mjerenje	20	15			
Angažman u nastavi*	20	10			
<b>Ukupno</b>	<b>100</b>	<b>60</b>			

\*Osobni karton studenta sadrži utvrđivanje morfološkog razvoja i biomotoričkih sposobnosti na početku i na kraju semestra.

\*Angažman u nastavi - tačnost, uredna sportska oprema, maksimalno korištenje vremena za tjelesne aktivnosti.

#### G. LITERATURA

Burić, Z., & Čalija, M. (1977). *Provjera funkcionalnih sposobnosti*. CEDUS, Sarajevo.

Čalija, M. (1975). *Tvoje zdravlje u tvojim rukama*. CEDUS, Sarajevo.

Kadrić, Š. (1990). *Planinarenjem do zdravlja*. CEDUS, Sarajevo.

Kavazović, B. (1998). *Plivanje kao sport*. Svjetlost, Sarajevo.

Kuper, K.H. (1975). *Novi aerobik*. Beograd.

Medved, R. (1990). *Sportska medicina*. Zagreb.

Popović, B. (2003). *Osnovi tjelesnog odgoja*. Ekonomski fakultet u Sarajevu, Sarajevo.