

1. NASTAVNI PLAN I PROGRAM

4.1. Nastavni plan

Redovita nastava

Rb.	Nastavna cjelina	Broj sati			Ukupno
		T	VJ	PN	
1.	Osnove anatomije i fiziologije	15			15
2.	Osnove pedagoških i komunikacijskih vještina	15			15
3.	Osnovni principi vježbanja	12			12
4.	Osnove sportske rekreacije i animacije	10	10		20
5.	Osnove metodike grupnih programa vježbanja	10	50		60
6.	Osnove metodike kinezioloških sadržaja u sportskoj animaciji	10	60		70
7.	Zaštita na radu	8			8
8.	Praktična nastava			100	100
UKUPNO		80	120	100	300

Legenda: T – teorijska nastava, VJ – vježbe, PN – praktična nastava

Konzultativno-instruktivna nastava

Rb.	Nastavna cjelina	Broj sati				Ukupno
		T		VJ	PN	
		SK	IK			
1.	Osnove anatomije i fiziologije	10	5			15
2.	Osnove pedagoških i komunikacijskih vještina	10	5			15
3.	Osnovni principi vježbanja	8	4			12
4.	Osnove sportske rekreacije i animacije	7	3	10		20
5.	Osnove metodike grupnih programa vježbanja	7	3	50		60
6.	Osnove metodike kinezioloških sadržaja u sportskoj animaciji	7	3	60		70
7.	Zaštita na radu	5	3			8
8.	Praktična nastava				100	100
UKUPNO		54	26	120	100	300

Legenda: T – teorijska nastava, VJ – vježbe, PN – praktična nastava, SK – skupne konzultacije, IK – individualne konzultacije

4.2. Nastavni program

4.2.1. CJELINA: OSNOVE ANATOMIJE I FIZIOLOGIJE (15 sati T)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Uvod u anatomiju	Orijentacijske ravnine Osnovno anatomsko nazivlje (anterior, posterior, superior, inferior, kranijalno, kaudalno)	- razlikovati ravnine na tijelu - opisati osnovno anatomsko nazivlje	T1
Organski sustavi	Organi, organski sustavi i njihovi dijelovi (stanica, tkiva, organi)	- nabrojiti organske sustave - navesti osnove o građi i funkciji stanice, tkiva, organa	T1
Kosti i zglobovi	- osnovna podjela s obzirom na oblik i funkciju - pokreti u zglobovima	- objasniti elementarnu funkciju pojedinih kostiju - opisati pokrete koji se mogu izvoditi u pojedinom zglobu	T5
Mišićni sustav	Podjela i građa mišićne stanice Mehanizam mišićne kontrakcije	- navesti osnove o građi i funkciji skeletnog mišićja - opisati tipove mišićne kontrakcije	T2
Kardiovaskularni sustav	Srce i velike krvne žile Provjeravanje pulsa Prilagodba kardiovaskularnog sustava na tjelesnu aktivnost	- opisati osnovnu građu srca - nabrojiti velike krvne žile i mjesta provjeravanja pulsa - navesti elementarne spoznaje o opterećenju kardiovaskularnog sustava pri vježbanju	T2
Dišni sustav	Osnovne značajke dišnog sustava Prilagodba respiracijskog sustava na tjelesnu aktivnost	- navesti elementarne spoznaje o funkcijama dišnog sustava i prilagodbi pri tjelesnoj aktivnosti	T2
Energetska osnova tjelesne aktivnosti i energetske kapaciteti	Izvori energije za mišićni rad Fosfageni anaerobni (alaktatni) energetske sustav Glikolitički anaerobni (laktatni) energetske sustav	- navesti temeljne spoznaje o energetske izvorima za mišićnu aktivnost tijekom rada ovisno o trajanju i intenzitetu aktivnosti	T2

	Aerobni (lipolitički, glikolitički) energetska sustav Primitak kisika, dug kisika		
Metode rada: Metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora, metoda crtanja			
Materijalni uvjeti: učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (ppt prezentacije, crteži, modeli, plakati, računalo, LCD projektor i platno, USB-i sa medicinskim aplikacijama i slično)			
Kadrovski uvjeti: VSS - doktor medicine			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: <ol style="list-style-type: none"> 1. Keros, P. Pećina, M. i Ivančić-Košuta, M. (1999). Temelji anatomije čovjeka. Zagreb: Naprijed 2. Heimer, S., Matković, B. (1997) Sportska fiziologija. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.161-244). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. - tijekom nastave nastavnici mogu preporučiti dodatnu literaturu iz izbora koji je propisan za nastavnike 			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: <ol style="list-style-type: none"> 1. Keros, P.; Andreis, I.; Gamulin, M.: Anatomija i fiziologija, ŠK Zagreb, 1995. 2. Krmpotić-Nemanić J, Marušić A (2007). Anatomija čovjeka. Zagreb: Medicinska naklada 3. Platzer, W. (1991). Sustav organa za pokretanje. JUMENA, Zagreb 4. Sobotta, Johannes (2000). Atlas anatomije čovjeka (sv. 1 i 2). Urednici: R. Pabs i R. Putz; hrvatsko izdanje: A. Marušić. Jastrebarsko: Naklada Slap 			

4.2.2. CJELINA: OSNOVE PEDAGOŠKIH I KOMUNIKACIJSKIH VJEŠTINA (15 sati T)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Vrste komunikacije	Značaj komunikacije Komunikacijski modeli Interpersonalna komunikacija Komunikacijski stilovi	- opisati i objasniti vrste komunikacija - razlikovati verbalnu i neverbalnu komunikaciju	T1
Asertivna komunikacija	Osnovni elementi asertivne komunikacije Preduvjeti uspješne komunikacije	- objasniti utjecaj asertivnosti na način komunikacije - opisati JA, TI, i MI poruke	T1
Slušanje i struktura govora	Aktivno slušanje Struktura govora (uvod govora, argumentiranje, završetak)	- opisati važnost slušanja sugovornika - opisati tehnike strukture govora	T2
Neverbalna komunikacija	Sastavnice neverbalne komunikacije Fizičke značajke osoba Tjelesni pokreti i pozicioniranje tijela – govor tijela	- objasniti sastavnice neverbalne komunikacije - opisati značaj kontakta - objasniti društvenu dimenziju govora tijela	T2
Javni govor	Trema, javni nastup i strah Verbalni i neverbalni dio javnog govora Prezentacijske vještine	- opisati elemente javnog govora - objasniti razloge treme - objasniti sastavne dijelove prezentacije	T2
Komunikacija u organizacijama	Formalna i neformalna komunikacija	- objasniti razliku između formalne i neformalne komunikacije	T1

Rješavanje konflikata	Komunikacija u diskusiji, razgovoru, dogovoru i konfliktu Interkulturalna komunikacija	- prepoznati uzroke konflikta - objasniti konstruktivno rješavanje konflikta i osvijestiti predrasude	T4
Pedagoške kompetencije sportskog animatora	Umijeće u provođenju pozitivne discipline i pozitivnog ozračja Držanje i pedagoški takt Timski rad	- objasniti pedagoški odnos i simetričnu komunikaciju s polaznicima - opisati različite uloge kod rada u timu	T2
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora, metoda demonstracije			
Materijalni uvjeti: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu (računalo i LCD projektor, ppt prezentacije, crteži, fotografije).			
Kadrovski uvjeti: VSS – magistar/ra pedagogije ili diplomirani pedagog; magistar/ra psihologije ili diplomirani psiholog; magistar komunikologije			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pease, A. Velika škola govora tijela. Zagreb: Mozaik knjiga, 2008. 2. Burić Moskaljov, M. (2014). Poruke bez riječi: umijeće neverbalnog komuniciranja. Zagreb: TIM press. 3. Bovée, C. L. (2012). Suvremena poslovna komunikacija. Zagreb: Mate. 4. Diković, M.; Tatković, N; Tatković, S. (2016). Pedagoško-psihološki aspekti komunikacije. Zagreb. Knjižara Um. 5. Langer, I./Schulz von Thun, F./ Tausch, R. (2003), <i>Kako se razumljivo izražavati</i>. Zagreb: Erudita. 6. Leinert Novosel, LJ. (2015). Komunikacijski kompas. Knjižara Um. Zagreb. 7. Klippert, H. (2001). <i>Kako uspješno učiti u timu</i>. Zagreb: Educa. 8. Knapp, M. L., Hall, J. A. (2010). Neverbalna komunikacija u ljudskoj interakciji. Jastrebarsko: Naklada Slap. 9. Antolović, K., Sviličić, N. (2020). Komunikacijske vještine. K&K promocija, Zagreb. Tijekom nastave nastavnici mogu preporučiti dodatnu literaturu iz izbora koji je propisan za nastavnike 			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Miljković, D. i Rijavec, M. (2002). <i>Komuniciranje u organizaciji</i>. Zagreb: IEP/D2. 2. Orlick, T. (1998). <i>Mentalni trening za sportaše</i>. Zagreb: Gopal. 			

4.2.3. CJELINA: OSNOVNI PRINCIPI VJEŽBANJA (12 sati T)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Antropološke dimenzije čovjeka	<ul style="list-style-type: none"> - morfološke karakteristike - motoričke sposobnosti - motorička znanja - funkcionalne sposobnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati osnovne morfološke karakteristike - klasificirati temeljne motoričke sposobnosti - opisati značaj motoričkih znanja - opisati funkcionalne sposobnosti 	T4
Upravljanje procesom vježbanja	<ul style="list-style-type: none"> - definiranje cilja vježbanja - faze planiranja i programiranja 	<ul style="list-style-type: none"> - navesti osnovne ciljeve vježbanja - objasniti elementarne faze planiranja i programiranja 	T4
Metode trenažnog rada	<ul style="list-style-type: none"> - metode poučavanja i usavršavanja - metode vježbanja 	<ul style="list-style-type: none"> - navesti osnovne metode trenažnog rada 	T2
Volumen opterećenja (rada)	<ul style="list-style-type: none"> - fiziološko i psihološko opterećenje - ekstenzitet i intenzitet opterećenja 	<ul style="list-style-type: none"> - razlikovati fiziološko i psihološko opterećenje - objasniti ekstenzitet i intenzitet opterećenja 	T2
Metode rada: Metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora			
Materijalni uvjeti: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu. Računalo, projektor, didaktički materijal.			
Kadrovski uvjeti:			

VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1. Breslauer, N., Hublin, T., Zegnal Koretić, M. (2014). Osnove kineziologije. Međimursko veleučilište u Čakovcu. 2. Mraković, M., D. Metikoš, V. Findak (1993). Teorijski model klasifikacije motoričkih znanja. Zbornik radova 2. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH

4.2.4. CJELINA: OSNOVE SPORTSKE REKREACIJE I ANIMACIJE (10 sati T; 10 sati VJ)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Sportska rekreacija	Pojam i definicija Ciljevi	- navesti definiciju sportske rekreacije - navesti ciljeve sportske rekreacije	T1
Sportska animacija	Pojam i definicija Ciljevi	- navesti definiciju sportske animacije - navesti ciljeve sportske animacije	T1
Vrste sportske animacije	Vrste animacijskih programa prema tipu aktivnosti Vrste animacijskih programa prema dobu dana	- opisati i demonstrirati vježbe za različite programe prema tipu aktivnosti - opisati i demonstrirati vježbe za različite aktivnosti prema dobu dana	T2 V4
Programi i sadržaji sportske rekreacije	Podjela sp. rekreacije prema dobi, mjestu provođenja, ciljevima, društveno ekonomskim učincima	- razlikovati sadržaje, oblike i programske modele sportske rekreacije prema dobi, mjestu provođenja, cilju i društveno ekonomskim učincima	T1
Programi i sadržaji sportske animacije	Sportsko rekreacijski programi u animaciji	- razlikovati sadržaje, oblike i programske modele sportske	T1

	Zabavni programi Kulturno-umjetnički programi Ostali programi	animacije prema dobi, mjestu provođenja, cilju i društveno ekonomskim učincima	
Važnost tjelesnog vježbanja	Redovita tjelesna aktivnost Odgovarajući volumen opterećenja Izbor odgovarajuće tjelesne aktivnosti	- opisati pojam redovitost tjelesne aktivnosti - opisati parametre intenziteta, ekstenziteta i izbor odgovarajuće tjelesne aktivnosti	T2
Sportsko rekreacijske aktivnosti u turizmu	Tranzitivni oblici sportsko rekreacijskih aktivnosti Stacionirani oblici sportsko-rekreacijskih aktivnosti Manifestacijski oblici aktivnosti	- objasniti glavna obilježja i ciljeve tranzitivnih i stacionarnih oblika sportsko-rekreacijskih aktivnosti - opisati manifestacijske oblike sportsko rekreacijskih aktivnosti	T1 VJ4
Preventivni programi sportske rekreacije	- programi u prevenciji srčanih bolesti - programi sportske rekreacije za jačanje kralježnice - programi sportske rekreacije u prevenciji osteoporoze - programi sportske rekreacije u prevenciji stresa	- opisati i demonstrirati programe za unapređenje srčanožilnog sustava - opisati i demonstrirati programe za jačanje i opuštanje kralježnice - opisati i demonstrirati programe za prevenciju osteoporoze - opisati i demonstrirati programe koji se preporučuju radi smanjenja stresa	T1 VJ2
Metode rada: Metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda vježbanja, metoda učenja			
Materijalni uvjeti: Teorijska nastava: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim didaktičkim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu. Računalo, LCD projektor i platno, ppt prezentacije. Vježbe: Dvorana opremljena sportskim pomagalicama i rekvizitima za izvođenje vježbi. Otvoreni prostor ili atletska staza za provođenje dijela vježbi. Bazeni s različitom dubinom.			
Kadrovski uvjeti: Teorijska nastava: VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije.			

Vježbe: VŠS - sveučilišni ili stručni prvostupnik kineziologije usmjerenje sportska rekreacija, odnosno modul kineziološke rekreacije, viši trener sportske rekreacije

Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:

1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Stega tisak d.o.o.

Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:

1. Andrijašević, M i sur.(1998). Planiranje i programiranje sportske rekreacije. (Skripta),Zagreb: FFK i HSSR.
2. Andrijašević, M., Jurakić, D. (ur.) (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Zagreb: Kineziološki fakultet.
3. Jonas S., Phillips, E. (2009). ACSM smjernice za propisivanje vježbanja (prijevod za internu upotrebu)
4. Mišigoj-Duraković, M. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Grafos - Kineziološki fakultet.
5. Cerović, Z. (2008). Animacija u turizmu. Opatija, Fakultet za turistički i hotelski menadžment.

1.2.5. CJELINA: OSNOVE METODIKE GRUPNIH PROGRAMA VJEŽBANJA (10 sati T; 50 sati VJ)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Osnovni elementi rada u procesu podučavanja elemenata pilatesa	- redoslijed usvajanja elementarne tehnike s obzirom na stupanj intenziteta - metode i metodski postupci u treningu tehnike - metodički postupci podučavanja elemenata tehnike (osnovni postulati pilatesa, osnovni principi pilatesa, primjena različitih pomagala: malene i velike	- opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje osnovne tehnike zavisno o stupnju intenziteta - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elemenata tehnike različitih programa pilatesa - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje tehnike sa različitim pomagalima	T2 VJ10

	lopte, obruči, štapovi i elastične trake.)		
Osnovni elementi rada u procesu podučavanja elemenata joge	<ul style="list-style-type: none"> - redoslijed usvajanja elementarne tehnike - metode i metodski postupci u treningu tehnike - metodički postupci podučavanja elemenata tehnike (vježbe disanja, vježbe istezanja, joga položaji, relaksacija, meditacija i znanje o jogi). 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje osnovne tehnike joge - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje tehnike disanja, relaksacije, istezanja i snage 	T2 VJ10
Osnovni elementi rada u procesu podučavanja elemenata grupnih fitnes programa uz glazbu	<ul style="list-style-type: none"> - redoslijed usvajanja elemenata grupnih fitnes programa uz glazbu - metode i metodski postupci u tehnici izvođenja osnovnih kretnji - metodički postupci poučavanja koreografije u programima grupnog fitnesa - teorija glazbe i glazba u programima grupnog fitnesa uz glazbu 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati elemente grupnog fitnesa uz glazbu - opisati i demonstrirati pravilno izvođenje osnovnih kretnji u grupnom fitnesu uz glazbu - osmisliti i demonstrirati jednostavnu koreografiju - odrediti intenzitet vježbe, ritam i brzinu glazbe 	T2 VJ10
Osnovni elementi rada u procesu podučavanja kretnih struktura grupnih fitnes programa u vodi	<ul style="list-style-type: none"> - specifičnosti vježbanja u vodi - metode i metodski postupci vježbanja u vodi - metodski postupci poučavanja koreografije u programima aqua aerobika 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje kretnih struktura aqua aerobika 	T2 VJ10
Osnovni elementi rada u procesu podučavanja kretnih struktura plesa	<ul style="list-style-type: none"> - metodski postupci poučavanja elemenata latino-američkih plesova - metodski postupci poučavanja elemenata standardnih plesova - metodski postupci poučavanja elemenata modernih plesova 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje kretnih struktura latino-američkih i standardnih plesova - opisati i demonstrirati jednostavnu plesnu koreografiju 	T2 VJ10

<p>Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metode vježbanja: metoda standardno ponavljajućeg vježbanja, metoda promjenjivog vježbanja, metoda situacijskog vježbanja</p> <p>Metode učenja: sintetička metoda učenja, analitička metoda učenja, kombinirana metoda učenja</p>
<p>Materijalni uvjeti:</p> <p>Teorijska nastava: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu i za vježbe, računalo, projektor, didaktički materijal.</p> <p>Vježbe: Aktivnosti i sadržaji vježbi provode se u sportskoj dvorani, fitness centru, bazenu i vanjskim igralištima.</p>
<p>Kadrovski uvjeti:</p> <p>Teorijska nastava: VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije</p> <p>Vježbe - sveučilišni ili stručni prvostupnik kineziologije usmjerenje kineziološka rekreacija ili fitness, viši trener sportske rekreacije</p>
<p>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Stega tisak d.o.o. 2. Anderson, B. (1997). Stretching. Gopal Zagreb. 3. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R.W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies. 4. Yesudian, S., Haich, E. (2005). Joga+sport - za početnike. Leo commerce. Beograd 5. Siler, B. (2004). Pilates tijelo: vodič kroz vježbe za jačanje, izduživanje i oblikovanje tijela kod kuće - bez sprava. Planetopija.
<p>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. AEROBIC INSTRUCTOR MANUAL (1997). American Council of Exercise, Ur: R.T. Cotton, R.L. Goldstein. 2. Jagodić-Rukavina, A. (2006). Body tehnika, jedinstven način vježbanja. Zagreb: Planetopija .

4.2.6. CJELINA: OSNOVE METODIKE KINEZIOLOŠKIH SADRŽAJA U SPORTSKOJ ANIMACIJI (10 sati T; 60 sati VJ)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Osnove, programi i sadržaji sportske rekreacije i animacije	Definirati tjelesnu aktivnost i tjelesno vježbanje Podjela sp. rekreacije prema dobi, mjestu provođenja, organizaciji provođenja,	- objasniti razlike između tjelesne aktivnosti i vježbanja - opisati ciljeve treninga - razlikovati sadržaje, oblike i programske	T1

	ciljevima, društveno ekonomskim učincima	modele sportske rekreacije prema dobi, mjestu provođenja, cilju i društveno ekonomskim učincima	
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja elemenata hodanja i trčanja	<ul style="list-style-type: none"> - redoslijed usvajanja osnovnih elemenata tehnike trčanja - metode i metodski postupci u treningu tehnike trčanja - metodički postupci podučavanja tehnike trčanja 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati osnovne elemente atletske škole trčanja - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elemenata tehnike - opisati i demonstrirati redoslijed vježbi u metodici obuke škole trčanja 	T1 VJ4
Metodičke osnove rada u procesu obuke i usavršavanja plivanja	<ul style="list-style-type: none"> - redoslijed usvajanja vježbi elementarne tehnike plivanja - metodički postupci podučavanja osnovnih tehnika plivanja 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati osnovne elemente tehnike plivanja - opisati i demonstrirati redoslijed vježbi u metodici obuke plivanja 	T2 VJ8
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja tehnike izvođenja vježbi sa i bez opterećenja	<ul style="list-style-type: none"> - redoslijed usvajanja elementarne tehnike rada s opterećenjem - metodički postupci usvajanja elemenata tehnike rada sa i bez opterećenja (vježbe s vlastitom tjelesnom težinom, vježbe snage s rekvizitima, vježbe s trenažerima, vježbanje na simulatorima) 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elemenata tehnike rada s opterećenjem - opisati i demonstrirati vježbe za trening bez i s vanjskim opterećenjem 	T2 V15
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja elemenata sportskih i elementarnih igara	<ul style="list-style-type: none"> - metodski postupci podučavanja elementarnih i štafetnih igara, individualnih i momčadskih sportova (tenis, nogomet, odbojka na pijesku, i dr.) 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati osnove tehnika sportskih igara - opisati i demonstrirati i različite varijante sportskih elementarnih igara prema dobnim skupinama 	T2 VJ15
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja osnovnih elemenata	<ul style="list-style-type: none"> - dobne kategorije i redoslijed usvajanja elementarne tehnike 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati temeljna teorijska i praktična znanja iz različitih sportsko rekreacijskih programa u 	T2 VJ18

sportsko-rekreacijskih programa	- metode i metodski postupci u podučavanju tehnike različitih sportskih i sportsko-rekreacijskih igara u prirodi	prirodi po dobnim kategorijama - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elemenata tehnike različitih sportskih i sportsko-rekreacijskih igara u prirodi	
<p>Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metode vježbanja: metoda standardno ponavljajućeg vježbanja, metoda promjenjivog vježbanja, metoda situacijskog vježbanja Metode učenja: sintetička metoda učenja, analitička metoda učenja, kombinirana metoda učenja</p>			
<p>Materijalni uvjeti: Teorijska nastava: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu i za vježbe, računalo, projektor, didaktički materijal. Vježbe: Aktivnosti i sadržaji vježbi provode se u sportskoj dvorani, bazenu, fitnes centru i vanjskim igralištima.</p>			
<p>Kadrovski uvjeti: Teorijska nastava: : VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije Vježbe - sveučilišni ili stručni prvostupnik kineziologije usmjerenje kineziološka rekreacija ili fitnes; viši trener kineziološke rekreacije</p>			
<p>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. Cerović, Z (1999): Animacija u hotelijersko-turističkoj ponudi, HUH, Opatija 2. Bartoluci, M., Škorić, S. (2007): „Uloga sportskih stručnjaka u realizaciji sportsko-rekreacijskih programa u turizmu“. U: Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. (ur. Vladimir Findak). Poreč, Hrvatski kineziološki savez, str. 400-404.</p>			
<p>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1. Bartoluci, M., Škorić, S. (2010): „Značaj stručnjaka sportske rekreacije u turizmu“. U: Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (ur. Vladimir Findak).Poreč, Hrvatski kineziološki savez, str. 569-573. 2. Halifax Regional. School Board (2010). Sport Animator – program</p>			

4.2.8. CJELINA: ZAŠTITA NA RADU (8 sati T)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Uvod u zaštitu na radu, pojam, uloga, zadaci, zakonski propisi	<ul style="list-style-type: none"> - uloga i značenje zaštite na radu - zakonski i podzakonski akti koji reguliraju zaštitu na radu - preventivne mjere zaštite na radu i postupci protupožarne zaštite - ručni aparati za gašenje požara (voda, pjena, ugljični dioksid i haloni) te njihova primjena - evakuacija, panika i spašavanje 	<ul style="list-style-type: none"> - navesti značaj zaštite na radu te odgovarajuće propise zaštite na radu - opisati mjere zaštite na radu i postupke protupožarne zaštite - opisati korištenje aparata za gašenje požara - navesti postupke evakuacije i spašavanja 	T2
Opasnosti u sportsko-rekreacijskom okruženju i mjere zaštite na radu	<p>Prostorni uvjeti i opremanje prostora za obavljanje djelatnosti prema propisima</p> <p>Održavanje prostora i opreme za obavljanje djelatnosti s ciljem sigurnosti vježbača i osoblja</p> <p>Opasnosti i rizici u prostoru u kojem se odvija vježbanje</p> <p>Tjelesna sigurnost i prevencija ozljeda kod vježbača</p>	<ul style="list-style-type: none"> - objasniti propise vezane uz prostorne uvjete i opremanje prostora - prepoznati rizike i opasnosti u prostoru u kojem se vježba - navesti mjere zaštite sigurnosti vježbača i prevencije ozljeda 	T2
Prva pomoć	<p>Oprema za pružanje prve pomoći u skladu s propisom</p> <p>Osnovni postupci pružanja prve pomoći</p> <p>Postupci pomoći pri uganuću i prijelomu ekstremiteta</p> <p>Postupci pomoći pri krvarenju</p> <p>Položaji tijela i tehnike oživljavanja</p>	<ul style="list-style-type: none"> - navesti vrste i dijelove opreme za pružanje prve pomoći u skladu s propisom - opisati osnovne postupke pružanja prve pomoći pri različitim vrstama povreda i ozljeda - opisati postupak zaustavljanje krvarenja - opisati tehnike oživljavanja 	T2
Zaštita od požara	<ul style="list-style-type: none"> - zakonska regulativa - provedbeni dokumenti 	<ul style="list-style-type: none"> - navesti potrebne dokumente kod zaštite od 	T2

	<p>- ispitivanje sustava za dojavu i gašenje požara i sustava za sprječavanje širenja požara</p>	<p>požara i postojeću zakonsku regulativu - navesti propisane protokole ispitivanja sustava za dojavu i gašenje požara i sustava za sprječavanje širenja požara</p>	
<p>Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda demonstracije</p>			
<p>Materijalni uvjeti: Klasična učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (slike, modeli, plakati, računalo, CD-i sa medicinskim aplikacijama i slično)</p>			
<p>Kadrovski uvjeti: - dipl./mag. ing. sigurnosti na radu - dipl./mag. ing. zaštite na radu - diplomski sveučilišni studij s licencom zaštite na radu - integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij s licencom zaštite na radu - specijalistički diplomski stručni studij s licencom zaštite na radu</p>			
<p>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. Zakonski propisi o zaštiti od požara 2. Zakonski i podzakonski akti koji reguliraju zaštitu na radu - za polaznike je izrađena zbirna skripta prema stručnoj literaturi propisanoj za nastavnike.</p>			
<p>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1. Zakonski i podzakonski akti koji reguliraju zaštitu na radu 2. Bolf I. (2006.), Zaštita na radu, Školske novine, Zagreb, 3. Carević, M. i sur. (1997): Tehnički priručnik za zaštitu od požara, Zagrebinspekt, d.o.o., Zagreb. 4. Sklepić, S.(1996). Hitni medicinski postupci. Varaždin</p>			

4.2.9. CJELINA: PRAKTIČNA NASTAVA (PN 100 SATI)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Osnovni elementi hodanja i trčanja	- usvajanje i uvježbavanje elementarne tehnike atletske škole trčanja	- opisati i demonstrirati osnovne elemente atletske škole trčanja - opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke elementarne tehnike trčanja	PN4
Osnovne vježbe u obuci neplivača	- usvajanje i uvježbavanje osnovnih vježbi i principa pri obuci neplivača	- opisati i demonstrirati osnovne vježbe prilagodbe na vodu - opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke za vježbe u obuci neplivača	PN8
Osnovni elementi plivanja	- usvajanje i uvježbavanje osnovnih vježbi i tehnika plivanja	- opisati i demonstrirati osnovne plivačke tehnike - opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke za usavršavanje plivačkih tehnika	PN8
Osnovni elementi sportskih i zabavnih igara	- usvajanje i uvježbavanje elementarnih sportskih igara za djecu i odrasle	- opisati, demonstrirati i provoditi različite varijante sportskih i zabavnih igara - opisati, demonstrirati i provoditi različite vježbe za usvajanje tehnike razl. sportskih igara	PN10
Osnovni elementi grupnih fitness programa uz glazbu	- usvajanje i uvježbavanje elementarnih kretnih struktura korištenih u grupnim fitness programa uz glazbu (osnovni koraci niskog i visokog intenziteta, osnovni koraci step aerobike, vježbe za razvoj snage i	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike grupnih fitness programa uz glazbu	PN10

	fleksibilnosti, vježbe s rekvizitima).		
Osnovni elementi pilatesa	- usvajanje i uvježbavanje elementarne tehnike pilatesa (vježbe na prostirci: osnovne i napredne, vježbe s različitim pomagalima: malene i velike lopte, obruči, štapovi i elastične trake.)	- opisati, demonstrirati i primijeniti elemente tehnike različitih programa pilatesa - isplanirati programe za početnike, pojedine regije tijela, korekciju lošeg držanja, smetnji i tegoba s kralježnicom i sl.	PN10
Osnovni elementi joge	- usvajanje i uvježbavanje elementarne tehnike joge (vježbe disanja (pranayame), vježbe istezanja, joga položaji (asane), relaksacija, meditacija).	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike joge	PN10
Osnovni elementi plesa	- usvajanje i uvježbavanje osnovne plesne tehnike (latinsko-američki, standardni plesovi) - usvajanje i uvježbavanje modernih plesnih tehnika (salsa, hip hop, moderni, jazz dance, MTV i dr)	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje različitih plesnih tehnika	PN10
Osnovni elementi grupnih fitnes programa u vodi	- usvajanje i uvježbavanje elementarnih kretnih struktura korištenih u grupnim fitnes programima u vodi	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike grupnih fitnes programa u vodi	PN10
Metodičke osnove rekreacijskog vježbanja s opterećenjem i bez opterećenja	- Usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne tehnike vježbi sa i bez opterećenja (vježbe s otporom – vlastita tjelesna težina, vježbe snage s rekvizitima, vježbe s otporom- trenažeri, vježbanje na simulatorima).	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike vježbi sa i bez opterećenja	PN10
Metodičke osnove za organizaciju i provođenje sportsko-	- Usvajanje i uvježbavanje osnovnih elemenata sportsko-rekreacijskih	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje	PN10

rekreacijskih programa	igara u prirodi (štafetne igre, elementarne igre, osnovni oblici kretanja, planinarenje) - Usvajanje i uvježbavanje elementarne tehnike suvremenih programa u prirodi - vođenje pješačkih i biciklističkih tura	elementarne tehnike sportsko-rekreacijskih igara u prirodi - opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike suvremenih programa aktivnosti u prirodi - opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke (vježbe) kod organizacije pješačkih i biciklističkih tura	
Metode rada: Metoda razgovora, metoda demonstracije, metoda praktičnog rada			
Materijalni uvjeti: Praktična nastava se izvodi u sportskoj dvorani i bazenima za programe i sportsko rekreacijske aktivnosti koji su predviđeni u unutarnjem prostoru, odnosno na vanjskim igralištima i u prirodi za programe koji su predviđeni za izvođenje na otvorenim prostorima. Praktična nastava se može odvijati i u sportskim klubovima, udrugama za sportsku rekreaciju, sportsko-rekreacijskim društvima i savezima, te drugim ustanovama gdje se provode sportsko-rekreacijski sadržaji pod uvjetom da takve ustanove imaju pisani ugovor o poslovnoj suradnji sa ustanovom za osposobljavanje. Polaznik vodi dnevnik rada , te ga ovjerenog i potpisanog predaje u ustanovu, voditelju praktične nastave.			
Kadrovski uvjeti: VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije VŠS - sveučilišni prvostupnik kineziologije usmjerenje sportska rekreacija, odnosno modul kineziološke rekreacije, viši sportski trener s najmanje pet godina radnog iskustva u provođenju sadržaja sportsko-rekreacijskih aktivnosti.			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Stega tisak d.o.o.			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1. Andrijašević, M i sur.(1998). Planiranje i programiranje sportske rekreacije.(Skripta), Zagreb: FFK i HSSR. 2. Andrijašević, M. (2004). Suvremeni programi sportske rekreacije, u: Bartoluci, M. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstvenog skupa Sport u turizmu, Zagreb. 3. Širić, V., Trkulja Petković, D., Končarević, M. (2008). Sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom u funkciji unapređenja turističke ponude Osječko-baranjske županije. u: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč: Hrvatski kineziološki savez. 395-401.			