

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Kineziološka rekreacija

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

→ O predmetu:

- naziv predmeta:	Kineziološka rekreacija
- godina studija:	2. godina
- studij:	Preddiplomski studij kineziologije
- semestar:	4. semestar
- broj sati aktivne nastave:	75
- broj ECTS bodova	6

→ O nastavnima:

Prof. dr. sc. Natasa Zenic Sekulić, nositelj predmeta (natasazenic@yahoo.com)
tel: 021/302-440
konzultacije: utorak 10.30do11.30

Ostali nastavnici:

Goran Gabrilo, prof. (zn.novak)

e-mail: goran.gabrilo@kfst.hr

Mia Perić, prof. (zn. novak)

e mail: mia.peric@kfst.hr

2) Opis predmeta:

→ Osnovni sadržaj predmeta:

Društvena i socijalna uvjetovanost kineziološke rekreacije; Odnosi između kineziološke rekreacije i različitih društvenih djelatnosti; Programi kineziološke rekreacije; Ciljevi i zadaci kineziološke rekreacije; Trendovi u kineziološkoj rekreaciji; Mogućnosti financiranja u kineziološkoj rekreaciji; Prilagođavanje kinezioloških rekreacijskih programa zahtjevima tržišta i društvenim potrebama; Osobitosti kadrova u kineziološkoj rekreaciji; Trenutno stanje kineziološke rekreacije u našoj zemlji i svijetu; perspektive razvoja kinezioloških rekreacijskih programa; Programi kineziološke rekreacije (preventivni, transformacijski, kompenzatorni); Individualni i grupni programi kineziološke rekreacije; Ljetni i zimski programi kineziološke rekreacije

→ Ishodi učenja predmeta:

Nakon teoretskih predavanja i seminara studenti

- Teoretski poznavati pozadinu i potrebu razvijanja programa kineziološke rekreacije za različite dobne skupine; poznavati će ciljeve i zadatke kineziološke rekreacije
- prepoznati će različite načine i oblike financiranja u kineziološkoj rekreaciji
- analizirati programe kineziološke rekreacije s obzirom na njihove značajke u pogledu kadrova i zahtjeva tržišta
- analizirati, prepoznati i predvidjeti odnose između kineziološke rekreacije i različitih društvenih djelatnosti

Poznavati kineziološke rekreacijske programe u našoj zemlji i svijetu

- Analizirati razlike između kinezioloških rekreacijskih programa koji se provode s različitim ciljevima
 - Razlikovati kineziološke rekreacijske programe koji se provode s različitim ciljnim usmjerenostima
- Nakon praktičnih kinezioloških vježbi studenti će
- Praktično poznavati programe kineziološke rekreacije koji se provode u mjestu stanovanja (fitnes i aerobik programi, programi sportova s reketom, grupni programi vježbanja, programi hodanja, rekreacijski programi za djecu, itd.)

Nakon terenskih vježbi studenti će

- Praktično poznavati oblike izvođenja kinezioloških rekreacijskih programa izvan mjesta stanovanja (jednodnevni i višednevni izleti, rafting, canoying, sea kayak, biciklističke ture itd.)

3) Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 45
- broj sati kinezioloških vježbi: 30
- ukupan broj sati nastave: 75

Predavanja se izvode u učionici, 6 nastavnih sati tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Društvena i socijalna uvjetovanost kineziološke rekreacije; Odnosi između kineziološke rekreacije i različitih društvenih djelatnosti	Prof.dr.sc.Nataša Zenić Sekulić
2	Programi kineziološke rekreacije; Ciljevi i zadaci kineziološke rekreacije	Prof.dr.sc.Nataša Zenić Sekulić
3	Trendovi u kineziološkoj rekreaciji; Mogućnosti financiranja u kineziološkoj rekreaciji; KOLOKVIJ	Prof.dr.sc.Nataša Zenić Sekulić
4	Prilagođavanje kinezioloških rekreacijskih programa zahtjevima tržišta i društvenim potrebama; Osobitosti kadrova u kineziološkoj rekreaciji	Prof.dr.sc.Nataša Zenić Sekulić
5	Trenutno stanje kineziološke rekreacije u našoj zemlji i svijetu; perspektive razvoja kinezioloških rekreacijskih programa	Prof.dr.sc.Nataša Zenić Sekulić
6	Programi kineziološke rekreacije (preventivni, transformacijski, kompenzatorni) ; KOLOKVIJ	Prof.dr.sc.Nataša Zenić Sekulić
7	Individualni i grupni programi kineziološke rekreacije; Ljetni i zimski programi kineziološke rekreacije	Prof.dr.sc.Nataša Zenić Sekulić

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata u dvorani Kineziološkog fakulteta, aerobik centrima, planinama, rijekama, park šumi Marjan, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Individualni programi kineziološke rekreacije	Nataša Zenić, Mia Perić
2	Grupni programi kineziološke rekreacije	Goran Gabrilo
3	Zimski programi kineziološke rekreacije	Nataša Zenić, Mia Perić
4	Ljetni programi kineziološke rekreacije	Nataša Zenić, Mia Perić
5	Preventivni programi kineziološke rekreacije	Nataša Zenić, Mia Perić
6	Transformacijski programi kineziološke rekreacije	Nataša Zenić, Mia Perić
7	Kompenzatorni programi kineziološke rekreacije	Nataša Zenić, Mia Perić

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Uvjet za izlazak na ispit iz predmeta su odrađene vježbe iz predmeta. Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz pismenog ispita i usmenog ispita (koji nije obavezan)

Ukupan broj bodova na pismenom ispitu je 12 bodova:

- ocjena dovoljan – 6 i 7 bodova
- ocjena dobar – 8 i 9 bodova
- ocjena vrlo dobar – 10 i 11 bodova
- ocjena odličan – 12 bodova i usmeni ispit

5) Obavezna literatura

- Zenić Sekulić N. (2009) Kineziološka rekreacija – priručnik za studente, Kineziološki fakultet Split
- Zenić, N., N. Rausavljević, H. Berčić (2006) Leisure Time Physical Activities – the anthropological benefits and health-risks. Kinesiologia Slovenica 12(1) 75-84.

6) Dopunska literatura

- Zenić, N., A. Kovačević, M. Krespi (2010) Afiniteti i razlozi za tjelesno vježbanje studentske populacije. U: V. Findak (ur.) Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Hrvatske, Poreč, 71-78
- Kvesić, M., N. Zenić, M. Krespi (2010) Zdravstveni status, stres i tjelesna aktivnost – analiza međuzavisnosti u uzorku ravnatelja osnovnih škola RH. U: V. Findak (ur.) Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Hrvatske, Poreč, 85-90