

**Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu**

**Osnovne kineziološke transformacije 2 (žene)**

Syllabus

## 1) Opće informacije:

- O predmetu:
- |                              |  |
|------------------------------|--|
| - naziv predmeta:            | Osnovne kineziološke transformacije 2 (žene) |
| - godina studija:            | 3. godina                                    |
| - studij:                    | preddiplomski studij kineziologije           |
| - semestar:                  | 5. semestar                                  |
| - broj sati aktivne nastave: | 60   |
| - broj ECTS bodova           | 5  |

- O nastavnima:

Prof. dr. sc. Damir Sekulić, nositelj predmeta ([dado@kifst.hr](mailto:dado@kifst.hr))

Prof. dr. sc. Nikola Rausavljević, nositelj predmeta ([raus@kifst.hr](mailto:raus@kifst.hr))

Prof. dr. sc. Nebojša Zagorac, nositelj predmeta ([nebojsa.zagorac@kifst.hr](mailto:nebojsa.zagorac@kifst.hr))

tel: 021/302-440

konzultacije: srijedom, 19.00 do 20.00

Ostali nastavnici:

Dr.sc. Mateo Blažević, predavač (vanjski suradnik)

e mail: [mateo@kifst.hr](mailto:mateo@kifst.hr)

Dr. sc. Mario Tomljanović, asistent

e-mail: [mario@kifst.hr](mailto:mario@kifst.hr)

Goran Gabrilo, prof. (zn. novak)

e-mail: [goran.gabrilo@kifst.hr](mailto:goran.gabrilo@kifst.hr)

Ognjen Uljević, prof. (zn. novak)

e mail: [ognjen.uljevic@kifst.hr](mailto:ognjen.uljevic@kifst.hr)

## 2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:

Analiza stanja kineziološki promjenjivih antropoloških osobina i sposobnosti (mjerjenje i analiza stanja kineziološki promjenjivih antropoloških osobina i sposobnosti): Struktura, analiza stanja, fiziološke osnove adaptacija i transformacije motoričkih sposobnosti; Struktura, analiza stanja, fiziološke osnove adaptacija i transformacije funkcionalnih sposobnosti (aerobne i anaerobne izdržljivosti); Jednadžba specifikacije i jednadžba vrijednosti; Psihofiziološka reakcija na opterećenje

- Ishodi učenja predmeta:

Studenti će nakon predavanja i seminara

- poznavati značajke instrumenata za analizu stanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
- poznavati će transformacijske postupke koji se koriste u različitim područjima primijenjene kineziologije a u pogledu transformacija motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te promjenjivih morfoloških dimenzija

Studenti će nakon vježbi i seminara

### Syllabus – OKT2ž

- provoditi testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
- primjenjivati sustave vježbanja koji se provode s ciljem transformacija motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te promjenjivih morfoloških dimenzija

#### 3) Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 30
- broj sati seminara: 0
- broj sati kinezioloških vježbi: 30
- ukupan broj sati nastave: 60

Predavanja se izvode u velikom amfiteatru (Teslina 12, Filozofski fakultet), 4 nastavna sata tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Analiza stanja kineziološki promjenjivih antropoloških osobina i sposobnosti (mjerenje i analiza stanja kineziološki promjenjivih antropoloških osobina i sposobnosti) . uvodna predavanja	Prof. dr. Damir Sekulić; Prof. dr. Nebojša Zagorac Prof. dr. Nikola Rausavljević
2	Struktura, analiza stanja, fiziološke osnove adaptacija i transformacije kineziološki promjenjivih morfoloških osobina i sposobnosti;	Prof. dr. Damir Sekulić; Prof. dr. Nebojša Zagorac Prof. dr. Nikola Rausavljević
3	Struktura, analiza stanja, fiziološke osnove adaptacija i transformacije motoričkih sposobnosti	Prof. dr. Damir Sekulić; Prof. dr. Nebojša Zagorac Prof. dr. Nikola Rausavljević
4	Struktura, analiza stanja, fiziološke osnove adaptacija i transformacije funkcionalnih sposobnosti (aerobne i anaerobne izdržljivosti);	Prof. dr. Damir Sekulić; Prof. dr. Nebojša Zagorac Prof. dr. Nikola Rausavljević
5	Struktura i kineziološke transformacije morfoloških osobina; Struktura i kineziološke transformacije funkcionalnih sposobnosti	Prof. dr. Damir Sekulić; Prof. dr. Nebojša Zagorac Prof. dr. Nikola Rausavljević
6	Jednadžba specifikacije i jednadžba vrijednosti	Prof. dr. Damir Sekulić; Prof. dr. Nebojša Zagorac Prof. dr. Nikola Rausavljević
7	Psihofiziološka reakcija na opterećenje	Prof. dr. Damir Sekulić; Prof. dr. Nebojša Zagorac Prof. dr. Nikola Rausavljević

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata u dvorani Kineziološkog fakulteta, Marjanu i Fitness centru Guliver; 4 nastavna sata tjedno<sup>1</sup>, prema slijedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Analiza stanja funkcionalnih sposobnosti	Nebojša Zagorac
2	Analiza stanja morfoloških osobina, transformacije morfoloških osobina	Nebojša Zagorac
3	Analiza stanja motoričkih sposobnosti 1; transformacije motoričkih sposobnosti 3	Ognjen Uljević
4	Analiza stanja motoričkih sposobnosti 2; transformacije motoričkih sposobnosti 3	Ognjen Uljević Goran Gabrilo
5	Vježbe snage	<i>Mateo Blažević</i>
6	Vježbe fleksibilnosti	Goran Gabrilo Ognjen Uljević
7	Cardio fitness trening	Mateo Blažević

#### 4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Ispit se polaže teoretski i praktično

Kako bi se ispitu moglo pristupiti treba odraditi sva testiranja koja su se realizirala tijekom nastave, te položiti praktični kolokvij u teretani (tehnika vježbi s vanjskim opterećenjem)

Potom se polaže pismeni ispit-

Na pismenom ispitu se ostvaruje pravo na ocjenu dovoljan (2) ili dobar (3) - ovisno o broju bodova. Studenti koji na pismenom ispitu sakupe maksimalan broj bodova (10) mogu usmeno odgovarati za ocjenu vrlo dobar i odličan.

Konačna ocjena na predmetu:

- dovoljan (2): 7-8 bodova
- dobar (3): 9-10 bodova
- vrlo dobar (4): 10 bodova uz usmeni ispit
- odličan (5): 10 bodova uz usmeni ispit

#### 5) Obavezna literatura

- Sekulić, D (2011) Analiza stanja i transformacijski postupci u kineziologiji: priručnik, Kineziološki fakultet Split

---

<sup>1</sup> Moguće da se nastava i kondenzira što ovisi o mogućnosti realizacije vježbi u FC Guliver, pa to posredno utječe i na ostale vježbe u dvorani i na Marjanu

## *Syllabus – OKT2Ž*

### 6) Dopunska literatura

- Sekulić, D., B. Maleš, Đ. Miletić (2006) Navy recruits; fitness measuring, validation and norming. *Military Medicine*, 171(8) 749-752.
- Sekulić, D., N. Rausavljević, N. Zenić (2006) Students' – instructors' physiological responses during step aerobic exercise. *Biology of Sport*, 23(2) 171-183.