

**Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života / Antropomotorika**

<b>Naziv predmeta:</b>	Antropomotorika			
<b>Šifra predmeta</b>	<b>Status predmeta</b>	<b>Semestar</b>	<b>Broj ECTS kredita</b>	<b>Fond časova (P+V+L)</b>
10144	Obavezan	1	6	3+2+0
<b>Studijski programi za koje se organizuje</b>	Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života			
<b>Uslovljenost drugim predmetima</b>	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta.			
<b>Ciljevi izučavanja predmeta</b>	Kroz ovaj predmet studenti se upoznaju sa teoretskim osnovama antropomotorike. Opšta antropomotorika, motorika čovjeka, je fundamentalna antropomotorička disciplina, čiji je osnovni predmet izučavanja pokret, koji je napravljen u cilju tjelesnog vježbanja, odnosno njegove biomehaničke i fiziološke osnove, kao i spektar čovjekovih sposobnosti i znanja, bazičnog i specifičnog tipa (struktura, definicija i manifestacija), uz čiju se angažovanost realizuje svaki takav pokret.			
<b>Ishodi učenja</b>	1. Interpretira osnovne terminološke pojmove iz oblasti antropomotorike 2. Identifikuje zakonitosti ispoljavanja motoričkih sposobnosti 3. Klasifikuje osnovna teoretska znanja o motoričkim sposobnostima čovjeka 4. Prepoznaje komplementarnost razvoja motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika. 5. Primjenjuje prirodne oblike kretanja i vježbe oblikovanja u procesu tjelesnog vježbanja 6. Opisuje funkcionalno-motoričko-morfološku dijagnostiku			
<b>Ime i prezime nastavnika i saradnika</b>	prof. dr Kemal Idrizović			
<b>Metod nastave i savladanja gradiva</b>	Teoretska i praktična predavanja, vježbe, hospitavanja i konsultacije.			
<b>Plan i program rada</b>				
Pripreme nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Uvod, čovjek multidimenzionalni sistem;			
I nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad			
II nedjelja, pred.	Pokret kao osnova tjelesne aktivnosti (vježbanja), definisanje pojma antropomotorika;			
II nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad			
III nedjelja, pred.	Filogenetski i ontogenetski razvoj antropomotorike;			
III nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad			
IV nedjelja, pred.	Morfološke i funkcionalne osnove antropomotorike;			
IV nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad			
V nedjelja, pred.	Manifestni i latentni motor. prostor, Esencijalne i specifične motoričke sposobnosti;			
V nedjelja, vježbe	Kretanja neophodna za organizovan rad			
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum;			
VI nedjelja, vježbe	Kolokvijum;			
VII nedjelja, pred.	Snaga, brzina ;			
VII nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi			
VIII nedjelja, pred.	Izdržljivost, fleksibilnost;			
VIII nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi			
IX nedjelja, pred.	Koordinacija, ravnoteža, preciznost;			
IX nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi			
X nedjelja, pred.	Senzitivnost u razvoju motoričkih sposobnosti, testovi za procjenu motoričkih sposobnosti;			
X nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi			
XI nedjelja, pred.	Funkcionalne sposobnosti i njihova transformacija pod uticajem kinezioloških aktivnosti;			
XI nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi			
XII nedjelja, pred.	Morfološke karakteristike i transformacija varijabilnih morfoloških karakteristika;			
XII nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi			

XIII nedjelja, pred.	Kolokvijum;					
XIII nedjelja, vježbe	Kolokvijum;					
XIV nedjelja, pred.	Dijagnostika funkc. sposobnosti i morfol. karakteristika i njihove relacije sa motor. Sposobnostima;					
XIV nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi					
XV nedjelja, pred.	Rekapitul. nast. sadržaja prezentovanih u toku semestra kroz teoret., prakt. predavanja i vježbe.					
XV nedjelja, vježbe	Terminologija prostih vježbi					
<b>Opterećenje studenta</b>	Nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 2 sata teoretskih predavanja 1 sat praktičnih predavanja 2 sata vježbi 3 sata samostalnog rada, uključujući konsultacije U toku semestra Nastava i završni ispit: 8 X 16 = 128 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x (sati) = 16 sati Ukupno opterećenje za predmet 6x30 = 180 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 36 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmeti) Struktura opterećenja: 128 sata (Nastava) + 16 sati (Priprema) + 36 sati (Dopunski rad)					
<b>Nedjeljno</b>	<b>U toku semestra</b>					
<b>6 kredita x 40/30=8 sati i 0 minuta</b> 3 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi <b>3 sat(a) i 0 minuta</b> samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: <b>8 sati i 0 minuta x 16 =128 sati i 0 minuta</b> Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): <b>8 sati i 0 minuta x 2 =16 sati i 0 minuta</b> Ukupno opterećenje za predmet: <b>6 x 30=180 sati</b> Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) <b>36 sati i 0 minuta</b> Struktura opterećenja: <b>128 sati i 0 minuta (nastava), 16 sati i 0 minuta (priprema), 36 sati i 0 minuta (dopunski rad)</b>					
<b>Obaveze studenta u toku nastave</b>	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu i vježbe					
<b>Konsultacije</b>	Ponedjeljkom od 11:30 do 13:00					
<b>Literatura</b>	Idrizović,K. (2018). Metodika antropomotorike. Univerzitet Crne Gore. Idrizović,Dž., Idrizović,K.(2001). Osnovi antropomotorike. Univerzitet Crne Gore. Idrizović, K. (2010). Atletika I i II. Univerzitet Crne Gore. Lotsky,F.,Vrhovec,A.(1956). Strojve vježbe. NIP»Partizan». Sedlaček,I.(1966). Terminologija prostih vježbi. NIP»Sportska knjiga». Zatsiorsky, V., Kraemer, W. (2006). Science and Practice of Strength Training (2nd ed.). Human Kinetics, Inc.					
<b>Oblici provjere znanja i ocjenjivanje</b>	Oblici provjere znanja i ocjenjivanje: - Isticanje u toku predavanja i vježbi 10 poena. - Kolokvijum 40 poena. - Završni ispit 50 poena. - Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 50 poen.					
<b>Posebne naznake za predmet</b>						
<b>Napomena</b>	U procesu nastave ovog predmeta, pored klasičnih organizaciono metodskih oblika rada, koriste se još i savremeni (samostalni, grupno-samostalni, organizacioni, samostalni i grupno samostalno heuristički), kao i niz drugih specifičnih, konvencionalnih i nekonvencionalnih organizaciono metodskih oblika rada.					
<b>Ocjena:</b>	F	E	D	C	B	A
<b>Broj poena</b>	manje od 50 poena	više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena	više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena	više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena	više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena	više ili jednako 90 poena