KK 1 kolokvij 1

1. Svaki dio sata je cjelina za sebe od ukupnog sata i mora biti podređenp sam sebi.

NETOČNO – svaki dio sata je nedjeljiva cjelina ukupnog sata i mora biti tome podređen

2. Obzirom na kriterije, koje imamo tipove sata?

izbaci netočan: tipovi sata prema opterećenju

Tipovi sata prema sadržajima

prema karakteru organizacijskih oblika rada

prema cilju i zadaćama

prema mjestu izvođenja

3. Zadaće glavnog dijela sata

**Obrazovne**: usvajanje i usavršavanje motoričkih vještina

**Atropološke**: razovj opće motorike (koordinacija, snaga, ravnoteža, brzina)

**Odgojne**: razvijanje pozitivnih crta ličnosti, radnih navika, poštivanje pravila, razvoj samokontrole

4. Izbaci uljeza iz zadaća glavnog A dijela sata:

Smanjuje intenzitet rada mirnijim aktivnostima

Antropološke zadaće glavnog A dijela sata:

* + - razvoj opće motorike
    - stimulirati rast i razvoj
    - razvoj repiratornog i kardiovaskularnog sustava

5. Koliko minuta traje sat KK za djecu:

* mlađa – 25 min
* srednja – 30 min
* starija – 35 min

6. Upari ponuđene načine izvedbe OPV u odgovarajućekategorije podjele

podjela s obzirom na broj **ponavljanja vježbi** – teže, srednje i lakše vježbe

podjela prema **funkcionalnom djelovanju** – vježbe jačanja, labavljenja i istezanja

podjela obzirom na **način izvođenja** – bez rekvizita, s rekvizitima, zz glazbu, u parovima, na spravama

**topološka** podjela – vježbe za vrat, ruke, rameni pojas, trup i noge

7. Neke od karakteristika koje obilježavaju dječji organizam u razvoj u su:

proces okoštavanja, mala mišićna masa i plastičnost organizma

8. Ciljevi pojedinih dijelova sata:

Cilj **završnog**: sve fiziološke i emocionalne funkcije približiti stanju kakvo je bilo prije početka sata

Cilj **uvodnog**: pripremiti djecu fiziološki, emotivno i organizacijski za daljnji rad

**Glavnog**: kineziološkim vježbama stvoriti uvjete za ostvarivanje postavljenih zadaća

**Pripremnog**: pripremiti lokomotorni, respiratorni te kardiovaskularni sustav na povećano opterećenje u sljedećim djelovima sata

9. Izbaci netočnu tvrdnju vezanu za jutarnju tjelovježbu

mora se provoditi svakodnevno nakon doručka

Jutarnja tjelovježba traje oko 5 minuta

Provode se poznate i jednostavne vježbe koje aktiviraju cijelo tijelo

Važna je za stvaranje zdrave atmosfere, dobrog raspoloženja od ranog jutra

10. Uparite pojmove od kojih potječe riječ Kineziološka metodika

Kineziološka kultura – trajan, planski i sustavan proces djelovanja na čovjeka, naročito u njegovoj mladosti, tjelesnim vježbanjem

Metodika – istraživanje pojava, pristupanje pojavama koje se istražuju

11. Sat KK je osnovni organizacijski oblik rada koji osigurava **plansko** i **sustavno** djelovanje ne djetetov **antropološki** status.

12. Upari zadaće završnog dijela sata

Obrazovna: pružanje teorisjiskih saznanja vezanih uz kineziološke aktivnosti

Odgojna: razvijanje zdravstveno-higijenskih navika

Antropološke: utjecati na antropometrijske karakteristike, motoričke te funkcionalne sposobnosti kako bi došlo do općeg smirenja organizma

13. Zadaće uvodnog dijela sata

Odgojne: primjerenim sadržajima stvroriti ugodno raspoloženje

Antropološke: povećanje funkcije dišnog i krvožilnog sustava

Obrazovne: upoznati i svladati jednostavne igre

14. Definicija: Kineziološka metodika je znanost koja **proučava** zakonitosti odgoja i obrazovanja u **kineziološkoj kulturi**

15. Glavni dio sata KK dijeli se na A i B koji traju jednako – NETOČNO

Glavni A – 2/3

Glavni B – 1/3

16. Izbaci netočnu tvrdnju koja se odnosi na odabir saržaja uvodnog dijela sata

odabrani sadržaji moraju biti složeni i kompleksni

Odabrani sadržaj ovisi o dobi djece, sadržaju glavnog dijela sata, broju djece, prostoru

Odabrani sadržaj mora osigurati izmjenu napora i odmora kako se djeca ne bi opteretila

17. Zadaća sata KK je utjecati na razvoj antropometrijskih karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, motoričkih znanja i dostignuća te stanja zdravlja.

18. Upari pojedini dio sata sa načelom organizaicije i izvedbe tog sata:

Uvodni dio sata – sat počinje skupljanjem u vrstu

Završni dio sata – najava zadatka mirnijeg karaktera

Pripremi dio sata – prva vježba kompleksna

Glavni dio sata – što prije pripremiti sprave

19. Upari zadaće KM – samo dva ponuđena odgovora su točna

Zadaća KM kao ZD – analiza procesa tjelesnog vježbanja u osnovnim i diferenciranim oblicima rada

Zadaće KM kako ND – rukovanje spravama, pomagalima i sredstvima za rad

ZADAĆE KINEZIOLOŠKE METODIKE KAO ZNANSTVENE DISCIPLINE

* Istraživanje zakonitosti odgoja i obrazovanja u kineziološkoj kulturi
* Objašnjavati osnovne pojmove i stručne termine
* Utvrđivanje optimalnih puteva za realizaciju općih ciljeva
* Istraživanje zakonitosti odgojnoobrazovnog procesa
* Utvrđivanje i pripremanje specifičnih metodičkih i metodoloških sustava
* Utvrđivanje antropoloških obilježja svih razvojnih stupnjeva djece
* Utvrđivanje i proučavanje suvremenih načina planiranja i programiranjaš

ZADAĆE KINEZIOLOŠKE METODIKE KAO NASTAVNE DISCIPLINE UPOZNATI STUDENTE S:

* Osnovnim pojmovima i stručnim terminima u KK
* Općim i posebnim ciljevima i zadacima KK
* Općim karakteristika ma i biopsihosocijalnim razvojem djece
* Utjecajem tjelesnih vježbi na organizam
* Metodičkim zakonitostima , te njihovim teorijskim i praktičnim aspektima

ZADAĆE KINEZIOLOŠKE METODIKE KAO NASTAVNE DISCIPLINE UPOZNATI STUDENTE S:

* Realizacijom tijeka odgojnoobrazovnog procesa
* Rukovanje spravama, pomagalima i sredstvima
* Planom i programom KK
* Praktično izvođenje svih organizacijski h oblika rada
* Interes za metodičke inovacije i stvaralačku djelatnost u KK

20. Zadaće pripremnog dijela sata

Antropološke: jačanje, labavljenje i istezanje svih skupina mišića (osobito velikih)

Obrazovne: usvajanje motoričkih informacija o raznim OPV vježbama

Odgojne: disciplina, upornost, ustrajnost te smisao za red i skladan rad

21. Osnovne biotičke potrebe su

kisik, voda, hrana, mišićna aktivnost

22. Predmet poučavanje KM je između ostalog transformacija antropološkog statusadjece pod utjecajem vježbanja (konkretni uvjeti, planski, sustavno i programirano, kinez operatori – vježbe MOOR, metoder rada, sredstva i pomagala, odgojno obrazovni postupci pod vodstvom odgajatelja) - TOČNO

23. OPV topološki dijelimo na

vježbe za vrat, ruke, rameni pojas, trup i noge

24. Izbaci uljeza iz sadržaja završnog dijela sata

Trčanje sa zadacima

Oponašanje zvukova iz prirode

Ide maca oko tebe

Dan – noć

25. Cilj **završnog** dijela sata je sve **fiziološke** i **emocionalne** funkcije približiti stanju kakvo je bilo prije **početka** sata.

26. KM je znanost koja **proučava** zakonitosti odgoja i obrazovanja u **kineziološkoj kulturi**.

27. OPV moraju se provoditi polagano i utjecati lokalno – NETOČNO

28. Upari dio sata KK sa odgovarajućim sadržajem

Završni – el. igra „Vrući krumpir“

Glavni B – el. igra „Boc boc iglicama“

Pripremni – OPV s loptom

Uvodni – el. igra „Zagrli prijatelja“

A dio – kolut naprijed niz kosinu

29. Zadaće KM kao znanstvene discipline - analiza procesa tjelesnog vježbanja u osnovnim i diferenciranim oblicima rada

Zadaće KM kao nastavne discipline – rukovanje spravama, pomagalima i sredstvima za rad

30. Cilj KM kao nastavne discipline - osposobljava studente za samostalno izvođenje svih programa i organiziranih oblika rada

Cilj KM kao znanstvene discipline – unaprjeđenje postojećih znanja

31. Jedan od tipova sata prema cilju i zdaćama nastavnog procesa je

uvodnopripremni tip sata

Tipovi prema cilju

* uvodnopripremni sat
* sat učenja novih motoričkih gibanja
* sat ponavljanja
* sat provjeravanja
* kombinirani sat
* završni sat

32. Tip sata u kojem je jedna tema učenje novog a ostale ponvaljanje već naučenog motoričkog gibanjaje sat

učenja novih motoričkih gibanja

**UVODNOPRIPREMNI SAT**… Odnosi se samo na PRVI SAT na početku pedagoške godine (u rujnu) Organizira se radi npr.: upoznavanja djece sa novim prostorom, podsjećanje na pravila ponašanja, upoznavanja sa opremom, dolazak do dvorane, presvlačenje i odlaganje stvari, upoznavanje sa radom, ponavljanje igara…

**SAT UČENJA NOVIH MOTORIČKIH GIBANJA**… To je tip sata kada na satu kineziološke kulture djeca UČE NEKO NOVO MOTORIČKO GIBANJE Bez obzira ako je samo jedna od tema nova, odnosno učenje novog motoričkog gibanja, a sve ostale ponavljajuće, svejedno se radi o tipu sata učenja novih motoričkih gibanja jer je učenje primarno

**SAT PONAVLJANJA**… Sat ponavljanja omogućuje djeci da ponavljaju odnosno usavršavaju naučeno Provodi se kako bi djeca usavršila ona motorička gibanja koja su preduvijet za prelazak na nova ili složenija gibanja Satovi ponavljanja osiguravaju brojna ponavljanja određene vježbe

**SAT PROVJERAVANJA**… Sat na kojem se provodi inicijalno, tranzitivno ili finalno provjeravanje motoričkih sposobnosti i antropometrijskih karakteristika djece je sat provjeravanja Bez obzira ako se na satu provjeravanja na drugim radnim mjestima provodi ponavljanje već naučenog radi se o satu provjeravanja jer je ono u tom slučaju primarno

**KOMBINIRANI SAT**… To su satovi na kojima se kombinira ponavljanje svladanog gibanja i provjeravanje novog motoričkog gibanja Također, usavršavanje naučenih gibanja sa svladavanjem novih ali jednostavnijih motoričkih gibanja Angažman odgajatelja je povećan na pojedinim radnim mjestima

**ZAVRŠNI SAT**… Odnosi se na POSLJEDNJI SAT kineziološke kulture u tekućoj pedagoškoj godini (u lipnju) To je prigoda da se osvrne na sve što se radilo i na vrijeme koje je pred djecom tj. ljetni praznici Djecu se motivira da budu tjelesno aktivni preko ljeta Često se organizira završni pokazni sat za roditelje i čašćenje, podjela diploma, priznanja i sl

33. O kakvom se tipu sata radi koliko su teme iz tog sata iz cjeline gimnastike, 1. kolut naprijed nasosini, 2. stoj na rukama uz švedske

monotemsatski tip sata

Tipovi satova prema sadržajima u glavnom “a” dijelu sata:

* MJEŠOVITI TIP SATA- kada se u glavnom “A” dijelu sata primjenjuju sadržaji odnosno teme iz različitih nastavnih cjelina npr.: dvije ili tri teme iz atletike i gimnastike
* MONOTEMATSKI TIP SATA- kada se u glavnom “A” dijelu sata provode sadržaji odnosno teme iz samo jedne nastavne cjeline npr.: dvije ili tri teme iz rukometa