



### IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU			
Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 1		
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI		
Semestar	I		
Akadska godina	2019/2020		
Broj ECTS-a	1		
Nastavno opterećenje (P+S+V)	0+0+30		
Vrijeme i mjesto održavanja nastave	Pretežno u popodnevnom satima, na sportskim terenima i objektima		
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku	DA		
Nositelj kolegija	Veno Đonlić		
	Kabinet	719	
Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina)	Ponedjeljak i utorak od 9 do 10 h		
	Telefon	265-750	
	e-mail	veno@ffri.hr	
Suradnik na kolegiju	Benedikt Perak (yoga); Leo Klapan (odbojka)		
	Kabinet	811	
	Vrijeme za konzultacije		
	Telefon	265-704	
	e-mail	bperak@ffri.hr	
II. DETALJNI OPIS KOLEGIJA			
<b>SADRŽAJ KOLEGIJA</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Opće pripremne i specifične vježbe kroz različite organizacijske oblike rada (s i bez pomagala, s i bez glazbe).</li><li>Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), vertikalni i horizontalni skokovi, dinamično hodanje.</li><li>Sportske igre: odbojka, košarka, mali nogomet (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre).</li><li>Fitness programi: rad na spravama, yoga, pilates, aerobic .</li><li>Borilački sportovi: (judo, karate, boks i samoobrana). Usvajanje osnovnih motoričkih znanja: stavovi, tehnika kretanja, tehnika padova, tehnika hvatova i tehnika bacanja, blokade, udarci i poluge.</li><li>Badminton: usvajanje osnovnih elemenata tehnike: forhend udarac ispod ruke, forhend udarac iznad glave, bekend udarac ispod ruke, visoki servis i kratki servis, kretanja po terenu: u smjeru naprijed-natrag te primjena elemenata u igri.</li><li>Aktivnosti prilagođene studentima s zdravstvenim poteškoćama i invaliditetom u osnovnom i posebnom programu ili u sklopu rada klubova za osobe s invaliditetom.</li></ul>			
<b>OČEKIVANI ISHODI KOLEGIJA</b>			
Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći: - primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama - kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja antropološkog statusa studenata i studentica - održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata). - svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja - primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu (toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike)			
<b>NAČIN IZVOĐENJA NASTAVE (označiti aktivnost s „x“)</b>			
<b>Predavanja</b>	<b>Seminari</b>	<b>Konzultacije</b>	<b>Samostalni rad</b>
		X	X

Terenska nastava	Laboratorijski rad	Mentorski rad	Ostalo (vježbe)
			X
<b>III. SUSTAV OCJENJIVANJA</b>			
AKTIVNOST KOJA SE OCJENJUJE	UDIO U ECTS BODOVIMA	MAX BROJ BODOVA	
Pohađanje nastave		75	
Kontinuirana provjera znanja 1		25	
Kontinuirana provjera znanja 2			
ZAVRŠNI ISPIT			
UKUPNO		100	
<p><b>Opće napomene:</b></p> <p><b><u>Varijanta 1 bez završnog ispita</u></b> Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.</p> <p><b><u>Varijanta 2 sa završnim ispitom</u></b> Kroz sve aktivnosti tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova da bi se moglo pristupiti završnom ispitu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tijekom nastave</b> student može ostvariti od najmanje 50% do najviše 70% ocjenskih bodova.</li> <li>- <b>Na završnom ispitu</b> student može ostvariti od najviše 50% do najmanje 30% ocjenskih bodova.</li> </ul> <p><b>Ukupna ocjena uspjeha:</b> Na temelju ukupnoga zbroja ocjenskih bodova stečenih tijekom nastave i na završnome ispitu određuje se konačna ocjena prema sljedećoj raspodjeli:</p>			
OCJENA	PREDDIPLOMSKI I DIPLOMSKI STUDIJI		
5 (A)	od 90% do 100% ocjenskih bodova		
4 (B)	od 75% do 89,9% ocjenskih bodova		
3 (C)	od 60% do 74,9%, ocjenskih bodova		
2 (D)	od 50% do 59,9% ocjenskih bodova		
1 (F)	od 0% do 49,9% ocjenskih bodova		
<b>IV. LITERATURA</b>			
<b>OBVEZNA LITERATURA</b>			
Literatura nije obvezatna			
<b>IZBORNA LITERATURA</b>			
Sva dostupna literatura iz: područja atletike, odbojke, košarke, malog nogometa, fitnessa, yoge, pilatesa, stolnog tenisa, badmintona, borilačkih sportova, sportske rekreacije, opće pripremnih vježbi, korektivne gimnastike i sl.			
<b>V. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU</b>			
<b>POHAĐANJE NASTAVE</b>			
<p>Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se po skupinama na osnovu preferencije studenata za određenu kineziološku aktivnost. Bazični sportovi, fitnes programi (tjelovježba, rad na spravama, yoga i pilates), badminton, borilački sportovi realiziraju u mješovitim skupinama, a sportske igre se organiziraju u odvojenim skupinama za studente i studentice, ukoliko antropološke razlike i infrastruktura ne dozvoljavaju formiranje mješovitih skupina. Takve skupine se formiraju prema normativima grupa. Studenti s invaliditetom i zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu ili odrađuju svoje obveze u sportskim klubovima za osobe s invaliditetom. Studenti su obvezni pohađati nastavu kontinuirano tijekom cijelog semestra, a neispunjenje obaveza i neopravdani izostanci s nastave onemogućuju studentu ostvarivanje ECTS boda. Obveza studenata je obavijestiti nastavnika o dužim izostancima s nastave (npr.: bolesti, ozljeda, razmjene studenata i sl.).</p> <p><b>NAČIN INFORMIRANJA STUDENATA</b></p>			

<p>Studente se informira o početku semestra, rasporedu održavanja nastave i ostalom na uvodnom satu, putem Web stranice Katedre za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, te na oglasnim pločama pojedinih odsjeka.</p>	
<p><b>KONTAKTIRANJE S NASTAVNICIMA</b></p>	
<p>Studenti kontaktiraju s nastavnicima na konzultacijama, nakon satova vježbi i putem elektroničke pošte.</p>	
<p><b>NAČIN POLAGANJA ISPITA</b></p>	
<p>Nema završnog ispita iz predmeta tjelesna i zdravstvena kultura, već samo provjera finalnog stanja motoričkih znanja i funkcionalnih sposobnosti.</p>	
<p><b>OSTALE RELEVANTNE INFORMACIJE</b></p>	
<p>Svako neovlašteno preuzimanje tuđega teksta bez navođenja izvora smatra se intelektualnom krađom i podložno je sankcijama predviđenim važećim aktima!</p>	
<p><b>ISPITNI ROKOVI</b></p>	
Zimski	
Proljetni izvanredni	
Ljetni	
Jesenski izvanredni	
<p><b>VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)</b></p>	
<b>DATUM</b>	<b>NAZIV TEMA</b>
<p>14, 17, 21, 24, 28, 31. LISTOPAD</p>	<p>ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanja)</p>
<p>4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28. STUDENI</p>	
<p>2, 5, 9, 12, 16, 19. PROSINAC</p>	
<p>9, 13, 16, 20, 23, 27, 30. SIJEČANJ</p>	
<p>14, 21, 28. LISTOPAD</p>	<p>ODBOJKA, KOŠARKA</p>
<p>4, 11, 18, 25. STUDENI</p>	
<p>2,</p>	

<p>9, 16. PROSINAC</p> <p>13, 20, 27. SIJEČANJ</p>	
<p>9, 16, 23, 30. LISTOPAD</p> <p>6, 13, 20, 27. STUDENI</p> <p>4, 11, 18. PROSINAC</p> <p>8, 15, 22, 29. SIJEČANJ</p>	<p>FITNESS, YOGA, BORILAČKI SPORTOVI</p>
<p>10, 15, 22, 29. LISTOPAD</p> <p>5, 12, 19, 26. STUDENI</p> <p>3, 10, 17, PROSINAC</p> <p>7, 14, 21, 28. SIJEČANJ</p>	<p>BADMINTON</p>

24, 31. LISTOPAD	PLIVANJE ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA
7, 14, 21, 28. STUDENI	
5, 2, 19. PROSINAC	
9, 16, 23, 30. SIJEČANJ	

### VII. KONSTRUKTIVNO POVEZIVANJE

ISHODI UČENJA	SADRŽAJ	AKTIVNOSTI ZA NASTAVNIKE I STUDENTE (metode poučavanja i učenja)	METODE VREDNOVANJA
<p>Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama</li> <li>- kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja i očuvanja zdravlja</li> <li>- održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata).</li> <li>- svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja</li> <li>- primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu</li> </ul>	<p>ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje)</p> <p>FITNESS (rad na spravama)</p> <p>PILATES</p> <p>YOGA</p> <p>BORILAČKI SPORTOVI</p> <p>ODBOJKA</p> <p>KOŠARKA</p> <p>BADMINTON</p> <p>AKTIVNOSTI ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (HODANJE, PLIVANJE, KOREKTIVNE I REHABILITACIJSKE VJEŽBE)</p>	<p>Direktne ili instruktivne nastavne metode i strategije:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usmeno izlaganje</li> <li>2. Demonstracija</li> </ol> <p>Aktivne i konstruktivističke metode:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recipročno poučavanje</li> <li>2. Suradničko učenje</li> <li>3. Rasprava</li> <li>4. Postavljanje otvorenih pitanja</li> </ol> <p>Poučavanje uvježbavanjem:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uvježbavanje i usavršavanje</li> <li>2. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje</li> </ol>	<p>Sustavno bilježenje aktivnog sudjelovanja studenata na nastavi</p> <p>Cooperov test na početku i na kraju semestra</p> <p>Usmeno vrednovanje: Korigiranje neispravnog ili djelomično ispravnog načina izvođenja pojedinih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja vježbi</p>

<p>(toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike)</p>			<p>Usmena potvrda pravilno izvođenih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja</p>
--	--	--	--



## IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU			
Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 3		
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI		
Semestar	III		
Akadska godina	2019/2020		
Broj ECTS-a	1		
Nastavno opterećenje (P+S+V)	0+0+30		
Vrijeme i mjesto održavanja nastave	Pretežno u popodnevnom satima, na sportskim terenima i objektima		
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku	DA		
Nositelj kolegija	Sanja Berlot		
	Kabinet	719	
Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina)	Ponedjeljak i četvrtak od 12,00 do 13,00 h		
	Telefon	265-749	
	e-mail	sberlot@ffri.hr	
Suradnik na kolegiju	Benedikt Perak (yoga);		
	Kabinet	811	
Vrijeme za konzultacije			
	Telefon	265-704	
	e-mail	bperak@ffri.hr	
II. DETALJNI OPIS KOLEGIJA			
<b>SADRŽAJ KOLEGIJA</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Opće pripremne i specifične vježbe kroz različite organizacijske oblike rada (s i bez pomagala, s i bez glazbe).</li><li>Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), vertikalni i horizontalni skokovi, dinamično hodanje.</li><li>Sportske igre: odbojka, košarka, mali nogomet (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre).</li><li>Fitness: rad na spravama, yoga, pilates, aerobic.</li><li>Borilački sportovi: (boks i samoobrana). Usvajanje osnovnih motoričkih znanja: stavovi, tehnika kretanja, blokade, udarci.</li><li>Stolni tenis: osnovni elementi tehnike (forhend i bekend, servis, imitacija pravilnog pokreta) te kombinacije osnovnih elemenata u igri.</li><li>Badminton: usvajanje osnovnih elemenata tehnike: forhend udarac ispod ruke, forhend udarac iznad glave, bekend udarac ispod ruke, visoki servis i kratki servis, kretanja po terenu: u smjeru naprijed-natrag te primjena elemenata u igri.</li><li>Aktivnosti prilagođene studentima s zdravstvenim poteškoćama i invaliditetom u osnovnom i posebnom programu ili u sklopu rada klubova za osobe s invaliditetom.</li></ul>			
<b>OČEKIVANI ISHODI KOLEGIJA</b>			
Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama</li><li>- kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja antropološkog statusa studenata i studentica</li><li>- održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata).</li><li>- svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja</li><li>- primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu (toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike)</li></ul>			
<b>NAČIN IZVOĐENJA NASTAVE (označiti aktivnost s „x“)</b>			
<b>Predavanja</b>	<b>Seminari</b>	<b>Konzultacije</b>	<b>Samostalni rad</b>
		X	X

Terenska nastava	Laboratorijski rad	Mentorski rad	Ostalo (vježbe)
			X
<b>III. SUSTAV OCJENJIVANJA</b>			
AKTIVNOST KOJA SE OCJENJUJE	UDIO U ECTS BODOVIMA	MAX BROJ BODOVA	
Pohađanje nastave		75	
Kontinuirana provjera znanja 1		25	
Kontinuirana provjera znanja 2			
ZAVRŠNI ISPIT			
UKUPNO		100	
<p><b>Opće napomene:</b></p> <p><b><u>Varijanta 1 bez završnog ispita</u></b> Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.</p> <p><b><u>Varijanta 2 sa završnim ispitom</u></b> Kroz sve aktivnosti tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova da bi se moglo pristupiti završnom ispitu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tijekom nastave</b> student može ostvariti od najmanje 50% do najviše 70% ocjenskih bodova.</li> <li>- <b>Na završnom ispitu</b> student može ostvariti od najviše 50% do najmanje 30% ocjenskih bodova.</li> </ul> <p><b>Ukupna ocjena uspjeha:</b> Na temelju ukupnoga zbroja ocjenskih bodova stečenih tijekom nastave i na završnome ispitu određuje se konačna ocjena prema sljedećoj raspodjeli:</p>			
OCJENA	PREDDIPLOMSKI I DIPLOMSKI STUDIJI		
5 (A)	od 90% do 100% ocjenskih bodova		
4 (B)	od 75% do 89,9% ocjenskih bodova		
3 (C)	od 60% do 74,9%, ocjenskih bodova		
2 (D)	od 50% do 59,9% ocjenskih bodova		
1 (F)	od 0% do 49,9% ocjenskih bodova		
<b>IV. LITERATURA</b>			
<b>OBVEZNA LITERATURA</b>			
Literatura nije obvezatna			
<b>IZBORNA LITERATURA</b>			
Sva dostupna literatura iz područja atletike, odbojke, košarke, malog nogometa, fitnessa, yoge, pilatesa, stolnog tenisa, badmintona, borilačkih sportova, sportske rekreacije, opće pripremnih vježbi, korektivne gimnastike i sl.			
<b>V. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU</b>			
<b>POHAĐANJE NASTAVE</b>			
<p>Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se po skupinama na osnovu preferencije studenata za određenu kineziološku aktivnost. Bazični sportovi, fitnes programi (tjelovježba, rad na spravama, yoga i pilates), stolni tenis, badminton, borilački sportovi realiziraju u mješovitim skupinama, a sportske igre se organiziraju u odvojenim skupinama za studente i studentice, ukoliko antropološke razlike i infrastruktura ne dozvoljavaju formiranje mješovitih skupina. Takve skupine se formiraju prema normativima grupa. Studenti s invaliditetom i zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu ili određuju svoje obveze u sportskim klubovima za osobe s invaliditetom. Studenti su obvezni pohađati nastavu kontinuirano tijekom cijelog semestra, a neispunjenje obaveza i neopravdani izostanci s nastave onemogućuju studentu ostvarivanje ECTS boda. Obveza studenata je obavijestiti nastavnika o dužim izostancima s nastave (npr.: bolesti, ozljeda, razmjene studenata i sl.).</p>			
<b>NAČIN INFORMIRANJA STUDENATA</b>			



<p>Studente se informira o početku semestra, rasporedu održavanja nastave i ostalom na uvodnom satu, putem Web stranice Katedre za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, te na oglasnim pločama pojedinih odsjeka.</p>	
<p><b>KONTAKTIRANJE S NASTAVNICIMA</b></p>	
<p>Studenti kontaktiraju s nastavnicima na konzultacijama, nakon satova vježbi i putem elektroničke pošte.</p>	
<p><b>NAČIN POLAGANJA ISPITA</b></p>	
<p>Nema završnog ispita iz predmeta tjelesna i zdravstvena kultura, već samo provjera finalnog stanja motoričkih znanja i funkcionalnih sposobnosti.</p>	
<p><b>OSTALE RELEVANTNE INFORMACIJE</b></p>	
<p>Svako neovlašteno preuzimanje tuđega teksta bez navođenja izvora smatra se intelektualnom krađom i podložno je sankcijama predviđenim važećim aktima!</p>	
<p><b>ISPITNI ROKOVI</b></p>	
Zimski	
Proljećni izvanredni	
Ljetni	
Jesenski izvanredni	
<p><b>VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)</b></p>	
<b>DATUM</b>	<b>NAZIV TEME</b>
14, 15, 21, 22, 28, 29. LISTOPAD	ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodanje)
4, 5, 11, 12, 18, 19, 25, 26. STUDENI	
2, 3, 9, 10, 16, 17. PROSINAC	
7, 13, 14, 20, 21, 27, 28. SIJEČANJ	FITNESS, PILATES, YOGA, BOKS
10, 15, 22, 29. LISTOPAD	
5, 12, 19, 26.	

<p>STUDENI</p> <p>3, 10, 17,</p> <p>PROSINAC</p> <p>7, 14, 21, 28.</p> <p>SIJEČANJ</p>	
<p>9, 16, 23, 30.</p> <p>LISTOPAD</p> <p>6, 13, 20, 27.</p> <p>STUDENI</p> <p>4, 11, 18.</p> <p>PROSINAC</p> <p>8, 15, 22, 29.</p> <p>SIJEČANJ</p>	<p style="text-align: center;">ODBOJKA</p>
<p>14, 17, 21, 24, 28, 31.</p> <p>LISTOPAD</p> <p>4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28.</p> <p>STUDENI</p> <p>2, 5, 9, 12, 16, 19.</p> <p>PROSINAC</p> <p>9, 13, 16, 20, 23, 27, 30.</p> <p>SIJEČANJ</p>	<p style="text-align: center;">STOLNI TENIS, BADMINTON</p>

## VII. KONSTRUKTIVNO POVEZIVANJE

ISHODI UČENJA	SADRŽAJ	AKTIVNOSTI ZA NASTAVNIKE I STUDENTE (metode poučavanja i učenja)	METODE VREDNOVANJA
<p>Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama</li> <li>- kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja i očuvanja zdravlja</li> <li>- održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata).</li> <li>- svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja</li> <li>- primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu (toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike)</li> </ul>	<p>ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje)</p> <p>FITNESS (rad na spravama)</p> <p>PILATES</p> <p>YOGA</p> <p>BOKS</p> <p>ODBOJKA</p> <p>STOLNI TENIS</p> <p>BADMINTON</p>	<p>Direktne ili instruktivne nastavne metode i strategije:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usmeno izlaganje</li> <li>2. Demonstracija</li> </ol> <p>Aktivne i konstruktivističke metode:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recipročno poučavanje</li> <li>2. Suradničko učenje</li> <li>3. Rasprava</li> <li>4. Postavljanje otvorenih pitanja</li> </ol> <p>Poučavanje uvježbavanjem:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uvježbavanje i usavršavanje</li> <li>2. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje</li> </ol>	<p>Sustavno bilježenje aktivnog sudjelovanja studenata na nastavi</p> <p>Cooperov test na početku i na kraju semestra</p> <p>Usmeno vrednovanje: Korigiranje neispravnog ili djelomično ispravnog načina izvođenja pojedinih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja vježbi</p> <p>Usmena potvrda pravilno izvođenih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja</p>