

Z014	Tjelesna i zdravstvena kultura I	P	S	V	ECTS
		0	0	4	2

Cilj predmeta. Cilj predmeta tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je:

1. Razvoj vještina potrebnih za cjeloživotno i samoinicijativno sudjelovanje u programima tjelesnog vježbanja
2. Učenje novih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja, te usavršavanje postojećih,
3. Sprječavanje procesa preranog pada osobina i sposobnosti uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti,
4. Osposobljavanje studenata za individualno i grupno tjelesno vježbanje,
5. Praćenje sastava tijela i sprečavanje pretilosti,
6. Integriranje razvojnih vještina, tjelesnog fitnesa, zdravlja, nutricionizma i planiranja slobodnog vremena
7. Promicanje tjelovježbene i sportske kulture.

Potrebna predznanja. Usvojena motorička znanja, te stečene motoričke i funkcionalne sposobnosti iz dosadašnjeg osnovnoškolskog i srednjoškolskog obrazovanja.

Sadržaj predmeta.

Programsku jezgru čine skupovi raznovrsnih kinezioloških aktivnosti koje se mogu podijeliti na osnovni i dopunski nastavni program. Za njih se studenti opredjeljuju s obzirom na interes, stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnosti, zdravstveni status, slobodno vrijeme te materijalne uvjete kojima se na sveučilištu odnosno odjelu raspolaže. Osnovni program sadrži teme većinom iz nastavne cjeline fitnes i manjim dijelom iz sljedećih kinezioloških aktivnosti (atletika, košarka, nogomet, odbojka, rukomet, badminton,...) dok se dopunski programi sastoje od aktivnosti koji se odvijaju na različitim sportskim vježbalištima prema određenim pravilima pohađanja i vježbanja (klizanje, plivanje, aerobika, plesne strukture, šah, planinarsko pješačke ture, tenis, stolni tenis, borilački sportovi, kuglanje, „gps“ aktivnosti,...).

ISHODI UČENJA

R.b.	ISHODI UČENJA
1.	Razlikovati aeroban i anaeroban trening
2.	Prepoznati utjecaj vježbe na pojedinu mišićnu skupinu
3.	Izabrati pravilan intenzitet i ekstenzitet opterećenja s obzirom na cilj
4.	Demonstrirati kompleks opće pripremnih vježbi i kompleks vježbi istezanja
5.	Primijeniti poznavanje i zakonitosti redovitog vježbanja u svoje slobodno vrijeme
6.	Pratiti vrijednosti i utjecati na poboljšanje cjelokupnog antropološkog statusa
7.	Sastaviti i provoditi vlastiti program vježbanja
8.	Usporediti rezultate svojih sposobnosti s normama i rezultatima sposobnosti drugih studenata
9.	Koristiti svoja stečena motorička znanja i sposobnosti u sportsko-rekreativnim i natjecateljskim aktivnostima

**POVEZIVANJE ISHODA UČENJA, ORGANIZACIJE NASTAVNOG PROCESA I
PROCJENA ISHODA UČENJA**

ORGANIZACIJA NASTAVNOG PROCESA	ECTS	ISHOD UČENJA **	AKTIVNOST STUDENATA*	METODA PROCJENE	BODOVI	
					min	max
Pohađanje vježbi	1	1-8	Prisutnost na nastavi, vježbanje, rad u paru, pomaganje i asistencija	Potpisne liste, praćenje aktivnosti na nastavi	0	30
Dopunske aktivnosti na odjelu (aerobik, ples)		2,9	Sudjelovanje na aktivnostima, grupni rad	Lista evidencije demonstratora	0	30
Dopunska aktivnosti na odjelu (šah)		2,9	Sudjelovanje na aktivnostima, grupni rad	Lista evidencije voditelja aktivnosti	0	10
Sveučilišna sportska natjecanja i treninzi		3,9	Sudjelovanje na treninzima i utakmicama	Lista evidencije voditelja aktivnosti, zapisnici utakmica	0	30
Sveučilišne izvannastavne aktivnosti (plivanje, klizanje, aerobik, borilački sportovi, folklor)		3,9	Samostalno i grupno vježbanje	Potpisne liste	0	30
Norme		6,8	Izvođenje motoričkih znanja i motoričkih dostignuća	Standardi i normativi	0	10
Ciklična kretanja (hodanje, trčanje, vožnja bicikla,..)		1-9	Samostalno vježbanje	praćenje putem gps-a	0	5
Ostali sadržaji (Primatijada, DDK,			3,8,9	Sudjelovanje na natjecanju i u organizaciji	Zapisnik sa utakmice, knjižice	0

volontiranje na sportskim događajima)			studenstkih sportskih događanja	volontiranja i DDK-i		
UKUPNO	1				20	30

Izvođenje nastave i vrednovanje vježbanja.

Nastava se izvodi od I.-II. semestra s fondom od 30 sati (tjedno 2 sata vježbi) po semestru. Vježbe su obavezne. Većina nastave se odvija u fitnes prostoru Odjela za matematiku, te dijelom na vanjskim sportskim igralištima i vježbalištima u blizini odjela. Sudjelovanjem u svakoj od navedenih aktivnosti student ostvaruje određen broj bodova koji doprinose ostvarivanju ishoda učenja.

Dozvoljeno je 1/3 izostanaka sa vježbi. Pravo na potpis nakon svakog semestra imaju studenti koji su sudjelovali na 2/3 vježbi ili putem drugih aktivnosti ostvarili 20 bodova.

Na kraju semestra student treba ispuniti Završnu evidenciju za ovjeru potpisa kolegija. Završna evidencija je obrazac na kojem student upisuje sve svoje aktivnosti na kojima je sudjelovao tijekom semestra (datume i vrijeme kada je bio na nastavi ili nekoj drugoj aktivnosti, sadržaj koji je odradio, te mjesto).

Studenti koji su oslobođeni praktičnog dijela nastave donose ovjerenu liječničku potvrdu od studentskog liječnika, te nakon toga ovjeru potpisa rješavaju pisanjem seminarskog rada kojeg izlažu pred ostalim studentima na nastavi. Isto vrijedi i za studente koji neopravdano izostanu 30 - 50 % vježbi.

Studenti koji bez opravdanog razloga nisu ni na koji način ostvarili 15 bodova, odnosno bili prisutni na 50 % vježbi ne mogu dobiti ovjeren potpis iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura.

Može li se predmet izvoditi na engleskom jeziku: Da

Osnovna literatura:

1. Pearl, B., Moran G. T. (2009). Trening s utezima, Gopal d.o.o, Zagreb

Dopunska literatura:

1. Caput – Jogunica, R., Bagarić I., Babić D., Ćurković S., Špehar N., Alikalfić V. Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju (skripta). Zagreb, 2007.
2. Vukić, Ž., Jančić S., Vukić Ž. (1997). Model ustroja nastave tjelesne i zdravstvene kulture i športa na visokim učilištima (skripta). Osijek, Ekonomski fakultet Osijek.
3. Delija K., K. Pleša (2004). Vrednovanje u području edukacije. U V. Findak (ur.), 13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, 2004. (str. 22-28). Hrvatski kineziološki savez
4. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga
5. Findak, V. (2004). Vrednovanje u području edukacije, sporta i sportske rekreacije. U V. Findak (ur.), 13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, 2004. (str. 12-20). Hrvatski kineziološki savez
6. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. (Udžbenik) Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
7. Janković, V., N. Marelić (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
8. Milanović, D. (ur.) (1996). Fitnes. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog savjetovanja of fitnesu, 5. zagrebački sajam sporta, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.