**Opći podaci o kolegiju**

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv kolegija: | TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA |
| Šifra kolegija u ISVU-u: | 170113 |
| Nositelj kolegija | TAMARA FEHERVARI, prof. pred.  MARKO PRAHOVIĆ, prof.v.pred. |
| Suradnici na kolegiju: |  |
| Studij i smjer pri kojem se izvodi kolegij: | LOVSTVO I ZAŠTITA PRIRODE |
| ECTS bodovi: | - |
| Semestar izvođenja kolegija: | 3. |
| Uvjetni kolegij polaganja ispita: | - |
| Ciljevi kolegija: | Cilj predmeta je prihvaćanje tjelesne aktivnosti kao neophodnog parametra u očuvanju zdravlja i funkcionalnosti organizma u cjelini. |

**Ustrojstvo nastave**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vrsta nastave** | **Broj sati semestralno:** | **Obveze studenata po vrsti nastave** |
| Predavanja: |  |  |
| Vježbe (auditorne, jezične): |  |  |
| Vježbe (laboratorijske, praktične): |  |  |
| Terenska nastava: |  |  |
| Ostalo: VJEŽBE TZK | 30 | 75% dolazaka na nastavu potrebno za status „OBAVLJEN“ u ISVU |
| UKUPNO: |  |  |

**Praćenje rada studenata i provjere znanja tijekom nastavnog procesa**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ISHODI** | | **NV1** | **NV2** | **NV3** | **NV4** | **NV5** | **Ukupno** | **Prolaz** | **Vremenski okvir priznavanja ishoda** |
| Ishod 1 | Pokazati pravilno izvođenje tehničkih elemenata pojedine sportske aktivnosti. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ishod 2 | Izraziti svrhu izvođenja taktičkih elemenata pojedine sportske aktivnosti. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ishod 3 | Navesti primjer kako organizirati studentska sportska natjecanja. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ishod 4 | Grupirati osnovne kineziološke programe obzirom na njihov utjecaj na organizam. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ishod 5 | Objasniti mogućnosti učestvovanja u rekreacijskim i sportskim aktivnostima. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ishod 6 | Navesti primjer kako osmisliti osobni program vježbanja u tjednu / mjesecu/ godini. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ishod 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ukupno % ocjenskih bodova | |  |  |  |  |  |  |  |
| Udio u ECTS | |  |  |  |  |  |  |  |

**Praćenje provjere znanja na ispitnom roku**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uvjeti pristupanja ispitu** | |  | | | | |
| **ISHODI** | | | **pisani ispit** | **usmeni ispit** | **Ukupno** | **Prolaz** |
| Ishod 1 |  | |  |  |  |  |
| Ishod 2 |  | |  |  |  |  |
| Ishod 3 |  | |  |  |  |  |
| Ishod 4 |  | |  |  |  |  |
| Ishod 5 |  | |  |  |  |  |
| Ishod 6 |  | |  |  |  |  |
| Ishod 7 |  | |  |  |  |  |
| Ukupno % ocjenskih bodova | | |  |  |  |  |
| Udio u ECTS | | |  |  |  |

**Pregled nastavnih jedinica po tjednima s pripadajućim ishodima učenja**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tjedan** | **Tema predavanja i ishodi učenja:** | **Ishod** | **Tema vježbi i ishodi učenja:** | **Ishod** |
| 1. |  |  | Usavršavanje tehničkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h | 1 |
| 2. |  |  | Usavršavanje tehničkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h | 1 |
| 3. |  |  | Utvrđivanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti, 2h | 2 |
| 4. |  |  | Utvrđivanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti, 2h | 2 |
| 5. |  |  | Usavršavanje tehničko-taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h | 1 |
| 6. |  |  | Sustavi igre i taktika pojedine kineziološke aktivnosti, 2h | 2 |
| 7. |  |  | Sustavi igre i taktika pojedine kineziološke aktivnosti, 2h | 2 |
| 8. |  |  | Sustavi igre i taktika pojedine kineziološke aktivnosti, 2h | 2 |
| 9. |  |  | Struktura vođenje momčadi, suđenje, organizacija natjecanja, 2h | 3 |
| 10. |  |  | Struktura vođenje momčadi, suđenje, organizacija natjecanja, 2h | 3 |
| 11. |  |  | Učenje i primjena programa pojedine kineziološke aktivnosti 2h | 5 |
| 12. |  |  | Primjena samostalnog redovitog vježbanja u slobodno vrijeme, 2h | 5 |
| 13. |  |  | Usvajanje vježbi za pojedine mišićne skupine u svrhu prevencije profesionalnih oboljenja, 2h | 6 |
| 14. |  |  | Vježbe snage i pokretljivosti u svojstvu prevencije od ozljeda i prva pomoć, 2h | 6 |
| 15. |  |  | Osnovne karakteristike različitih kinezioloških aktivnosti i njihov utjecaj na antropološke karakteristike, 2h | 4 |

**Literatura (osnovna / dopunska)**

|  |
| --- |
| Dopunska literatura:  1. Protić, J.: Vježbajmo na stolcu, Veleučilište u Karlovcu, Karlovac, 2007.  2. Prahović, M.: Vodič za fitnes trening, Veleučilište u Karlovcu, Karlovac, 2013, poveznica: [www.vuka.hr/fileadmin/user\_upload/on\_line\_izdanja](http://www.vuka.hr/fileadmin/user_upload/on_line_izdanja)  3. Mišigoj-Duraković, M. i sur.: Tjelesno vježbanje i zdravlje, Znanje, Zagreb, 2018.  4. Anderson, B.: Stretching, Gopal, Zagreb, 2001.  5. Medved, R. i sur.: Sportska medicina, Jumena, Zagreb, 1987.  6. Kulier, I.: Što jedemo, Impress, Zagreb, 2001.  7. Nelson, A.G., Kokkonen, J.: Anatomija istezanja, Dana Status, Beograd, 2009.  8. Ellis J., Henderson, J.: Trčanje bez ozljeda, Gopal, Zagreb, 1997. |