



SYLLABUS KOLEGIJA

Opći podaci o kolegiju

Naziv kolegija:	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA
Šifra kolegija u ISVU-u:	170147
Nositelj kolegija	Tamara Fehervari, prof. pred.
Suradnici na kolegiju:	
Studij i smjer pri kojem se izvodi kolegij:	Prehrambena tehnologija
ECTS bodovi:	
Semestar izvođenja kolegija:	I.
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	80% 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								
Ishod 2								
Ishod 3								
Ishod 4								
Ishod 5								
Ishod 6								
Ishod 7								
Ukupno % ocjenskih bodova								
Udio u ECTS								



SYLLABUS KOLEGIJA

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.			Ponavljjanje tehničkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti,2h	1
2.			Ponavljjanje tehničkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti,2h	2
3.			Usvajanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti,2h	1
4.			Usvajanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti,2h	2
5.			Primjena pomoćnih i elementarnih igara u procesu učenja pojedine kineziološke aktivnosti,2h	4
6.			Usavršavanje elemenata pojedine kineziološke aktivnosti,2h	1
7.			Usavršavanje elemenata pojedine kineziološke aktivnosti,2h	2
8.			Usvajanje kompleksa vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost,2h	5
9.			Usvajanje kompleksa vježbi istezanja za pojedinu kineziološke aktivnosti,2h	5
10.			Ponavljjanje osnovnih pravila pojedine kineziološke aktivnosti,2h	3
11.			Usvajanje osnovnih tehničko-taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti,2h	1
12.			Usvajanje osnovnih tehničko-taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti,2h	3
13.			Natjecanje i igra,2h	6
14.			Natjecanje i igra,2h	6
15.			Uvježbavanje i automatizacija vježbi u svrhu prevencije od ozljeda,2h	6

Literatura (osnovna / dopunska)

Osnovna literatura:



SYLLABUS KOLEGIJA

1. Mišigoj-Duraković, M. i sur.: Tjelesno vježbanje i zdravlje, Znanje, Zagreb, 2018.

2. Nelson, A.G., Kokkonen, J.: Anatomija istezanja, Dana Status, Beograd, 2009.

Dopunska literatura:

1. Protić, J.: Vježbajmo na stolcu, Veleučilište u Karlovcu, Karlovac, 2007.

2. Prahović, M.: Vodič za fitness trening, Veleučilište u Karlovcu, Karlovac, 2013, poveznica:
www.vuka.hr/fileadmin/user_upload/on_line_izdanja

3. Anderson, B.: Stretching, Gopal, Zagreb, 2001.

4. Medved, R. i sur.: Sportska medicina, Jumena, Zagreb, 1987.

5. Kulier, I.: Što jedemo, Impress, Zagreb, 2001.

6. Ellis J., Henderson, J.: Trčanje bez ozljeda, Gopal, Zagreb, 1997.