



SYLLABUS KOLEGIJA

Opći podaci o kolegiju

Naziv kolegija:	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA
Šifra kolegija u ISVU-u:	170149
Nositelj kolegija	Tamara Fehervari, prof. pred.
Suradnici na kolegiju:	
Studij i smjer pri kojem se izvodi kolegij:	Prehrambena tehnologija
ECTS bodovi:	
Semestar izvođenja kolegija:	III.
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								Pokazati pravilno izvođenje tehničkih elemenata pojedine sportske aktivnosti.
Ishod 2								Izraziti svrhu izvođenja taktičkih elemenata pojedine sportske aktivnosti.
Ishod 3								Naveći 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								Naveći primjer kako osmisliti osobni program vježbanja u



SYLLABUS KOLEGIJA

	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.			Utvrdjivanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	2
4.			Utvrdjivanje 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



SYLLABUS KOLEGIJA

15.			Osnovne karakteristike različitih kinezioloških aktivnosti i njihov utjecaj na antropološke karakteristike, 2h	4
-----	--	--	--	---

Literatura (osnovna / dopunska)

Osnovna literatura:

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 fitnes 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.