



SYLLABUS KOLEGIJA

Opći podaci o kolegiju

Naziv kolegija:	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA
Šifra kolegija u ISVU-u:	170081
Nositelj kolegija	MARKO PRAHOVIĆ, prof.v.pred. TAMARA FEHERVARI, prof. pred.
Suradnici na kolegiju:	
Studij i smjer pri kojem se izvodi kolegij:	STROJARSTVO
ECTS bodovi:	-
Semestar izvođenja kolegija:	2.
Uvjetni kolegij polaganja ispita:	-
Ciljevi kolegija:	Cilj predmeta je prihvaćanje tjelesne aktivnosti kao neophodnog parametra u očuvanju zdravlja i funkcionalnosti organizma u cjelini te podizanje razine tjelesne aktivnosti kod studenata.

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								Grupirati vježbe za pojedine mišićne skupine.
Ishod 3								Razlikovati način treniranja za pojedine motoričke i funkcionalne sposobnosti.
Ishod 4								Usporediti različite tjelesne aktivnosti i njihov utjecaj na antroploške karakteristike.
Ishod 5								Objasniti važnost utjecaja redovite tjelesne aktivnosti na zdravlje.
Ishod 6								Razlikovati hranjive tvari i njihovu ulogu u organizmu (utjecaj na



SYLLABUS KOLEGIJA

	zdravlje, prevencija bolesti i dr.).								
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.			Ponavljanje i usvajanje tehničkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	1
2.			Ponavljanje i usvajanje tehničkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	1
3.			Usvajanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	1
4.			Usvajanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	1
5.			Usvajanje kompleksa vježbi za pojedine mišićne skupine, 2h	2
6.			Usvajanje kompleksa vježbi za pojedine mišićne skupine, 2h	2
7.			Utvrdjivanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	6
8.			Usvajanje različitih metoda treniranja, 2h	3
9.			Usvajanje različitih metoda treniranja, 2h	3
10.			Provođenje elemenata raznovrsnih sportskih aktivnosti, 2h	4
11.			Uvježbavanje vježbi u svrhu prevencije od ozljeda, 2h	5
12.			Usvajanje tehničko-taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	6
13.			Usvajanje tehničko-taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	6
14.			Natjecanje i igra, 2h	4
15.			Natjecanje i igra, 2h	4



SYLLABUS KOLEGIJA

Literatura (osnovna / dopunska)

Osnovna literatura:

1. Mišigoj-Duraković, M. i sur.: Tjelesno vježbanje i zdravlje, Znanje, Zagreb, 2018.
2. Protić, J.: Vježbajmo na stolcu, Veleučilište u Karlovcu, Karlovac, 2007.
3. Prahović, M.: Vodič za fitnes trening, Veleučilište u Karlovcu, Karlovac, 2013, poveznica: www.vuka.hr/fileadmin/user_upload/on_line_izdanja

Dopunska literatura:

1. Nelson, A.G., Kokkonen, J.: Anatomija istezanja, Dana Status, Beograd, 2009.
2. Anderson, B.: Stretching, Gopal, Zagreb, 2001.
3. Medved, R. i sur.: Sportska medicina, Jumeana, Zagreb, 1987.
4. Kulier, I.: Što jedemo, Impress, Zagreb, 2001.
5. Ellis J., Henderson, J.: Trčanje bez ozljeda, Gopal, Zagreb, 1997.