



SYLLABUS KOLEGIJA

Opći podaci o kolegiju

Naziv kolegija:	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA
Šifra kolegija u ISVU-u:	170083
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:	4.
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 Izraziti svrhu izvođenja taktičkih elemenata pojedine sportske aktivnosti.								
Ishod 3 Pokazati kako sudjelovati u organizaciji studentskih sportskih natjecanja.								
Ishod 4 Objasniti važnost pravilne prehrane i redovite tjelesne aktivnosti tijekom cijeloga života.								
Ishod 5 Naveći primjer kako osmisliti osobni program vježbanja u tjednu/ mjesecu/ godini.								



SYLLABUS KOLEGIJA

Ishod 6	Razlikovati profesionalna oboljenja lokomotornog sustava osoba zaposlenih na sjedećim radnim mjestima.								
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.			Usvajanje i unapređivanje tehničkih elemenata izabrane kineziološke aktivnosti, 2h	1
2.			Usavršavanje tehničkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	1
3.			Usavršavanje tehničko-taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	2
4.			Usavršavanje tehničko-taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	2
5.			Utvrđivanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	2
6.			Utvrđivanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	2
7.			Analiza i metodika poučavanja pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	4
8.			Primjena naučenih programa pojedine kineziološke aktivnosti u svrhu samostalnog redovitog vježbanja u slobodno vrijeme., 2h	4
9.			Primjena naučenih programa pojedine kineziološke aktivnosti u svrhu samostalnog redovitog vježbanja u slobodno vrijeme., 2h	4
10.			Vođenje momčadi, suđenje, organizacija natjecanja, 2h	3



SYLLABUS KOLEGIJA

11.			Struktura treninga (sadržaj i organizacija) pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	3
12.			Struktura treninga (sadržaj i organizacija) pojedine kineziološke aktivnosti, 2h	3
13.			Izbor vježbi za pojedine mišićne skupine u svrhu prevencije profesionalnih oboljenja, 2h	5
14.			Osnovne karakteristike različitih kinezioloških aktivnosti i njihov utjecaj na antropološke karakteristike, 2h	6
15.			Osnovne karakteristike različitih kinezioloških aktivnosti i njihov utjecaj na antropološke karakteristike, 2h	6

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 fitness 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, Jumena, Zagreb, 1987.
4. Kulier, I.: Što jedemo, Impress, Zagreb, 2001.
5. Ellis J., Henderson, J.: Trčanje bez ozljeda, Gopal, Zagreb, 1997.