Detaljni izvedbeni plan

Akademska godina: 2024/2025	**Semestar:** Ljetni
Godina studija: 1	**Studij:** Komunikologija (R) (Prijediplomski)

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura	
Kratica kolegija: KOMP2-7	
ECTS bodovi: 0	**Šifra kolegija:** 132366
Preduvjeti za upis kolegija: Nema	
Ukupno opterećenje kolegija	
Vrsta nastave	**Ukupno sati**
Vježba tjelesnog odgoja	30
Mjesto i vrijeme održavanja nastave: HKS – prema objavljenom rasporedu	

II. NASTAVNO OSOBLJE

Nositelj kolegija	
Ime i prezime: Babić Davorin	
Akademski stupanj/naziv:	**Izbor:** viši predavač
Kontakt e-mail: dbabic@kbf.hr	**Telefon:**
Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu	
Suradnici na kolegiju	
Ime i prezime: Vadjon Ivančica	
Akademski stupanj/naziv:	**Izbor:** naslovni predavač
Kontakt e-mail: ivancica.vadjon@unicath.hr	**Telefon:**
Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu	

III. DETALJNI PODACI O KOLEGIJU

Jezik na kojem se nastava održava: Hrvatski
Opis kolegija

Programsku jezgru čine skupovi raznovrsnih kineziloških aktivnosti koje su svrstane u osnovni i posebni nastavni program. Za njih se opredjeljuju s obzirom na interes, stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnosti i prema stanju zdravlja. Konceptualno ovaj program nadovezuje se na programske sadržaje nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi. Sukladno navedenom razlikujemo nastavne programe tjelesne i zdravstvene u visokom obrazovanju:

4.1. Osnovni programi

4.2. Posebni programi

4.3. Programi za studente s posebnim potrebama

4.4. Izborni programi za studente viših godina studija

U tablici 1. prikazani su nastavni plan i programi za četiri semestra redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture i kao izborni pre studente viših godina studija. Osnovni i posebni programi provode se u fondu od 30 sati u jednom semestru, odnosno 60 sati tijekom ak godine. Programi za studente s posebnim potrebama provode se u istom fondu sati u prilagođenom obliku u dogovoru s liječnikom i pre nastavnikom. Izborni programi za studente viših godina studija mogu se izvoditi u jednom ili dva semestra na preddiplomsk diplomskom studiju sukladno odluci visokog učilišta.

Nastavni programi tjelesne i zdravstvene kulture	**1 godina**		**2 godina**	
	I	**II**	**III**	**IV**
Osnovni programi	30	30	30	30
Posebni programi	30	30	30	30
Programi za studente s posebnim potrebama	30	30	30	30
Izborni programi za studente viših godina studija	-	-	-	-

4.1. Osnovni programi sadrže kineziološke aktivnosti koje su zastupljene u nastavnim programima tjelesne i zdravstvene kulture srednje

4.1.2. Programski sadržaji osnovnih programa [1]

1. Atletika
2. Badminton
3. Fitness programi
4. Košarka
5. Nogomet
6. Odbojka
7. Osnove borilačkih sportova
8. Plesne strukture
9. Plivanje
10. Rukomet
11. Stolni tenis

[1] Na početku svake akademske godine predmetni nastavnik predlaže kineziološke aktivnosti osnovnog programa za koje visoko učilište ima uvjete. Studenti biraju 1-2 kineziološke aktivnosti programskog sadržaja osnovnog programa prema osobnom interesu. I

Očekivani ishodi učenja na razini kolegija	Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je (1) učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja, (2) usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kineziloških znanja, (3) utvrđivanje interesa, antropoloških obilježja i motoričke informiranosti (4) sprečavanje procesa deterioracije ili preranog pada osobina, sposobnosti i motoričkih znanja uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti (5) osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje (6) promicanje sportske kulture i (7) unapređenje socijalne komunikacije. Usvajanju teorijskih i praktičnih motoričkih znanja u svrhu osposobljavanja studenata za samostalno tjelesno vježbanje. • Povezivanje interesa studenata prema određenim kineziološkim aktivnostima u svrhu zadovoljavanja potreba za kretanjem. • Usvajanju znanja o značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja u svrhu utjecaja na antropološka obilježja te postizanja uspjeha u studiju i budućem zanimanju. • Isticanju značaja zdravstvene kulture u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja. • Upoznavanje s rizicima štetnosti po zdravlje kod raznih ovisnosti. • Promicanju značaja kvalitetne prehrane pri intelektualnim i tjelesnim naporima. • Praćenju sastava tijela i prevenciji pretilosti. • Informiranju studenata o rezultatima dosadašnjih istraživanja o zdravlju. • Osposobljavanju za timski rad. • Uključivanju studenata u sportska natjecanja s ciljem razvijanja interesa za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima. • Uključivanju studenata u programe sportske poduke.
Literatura	
Obavezna	Nema obvezne literature iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture. Studente/ice upućuje se na literaturu vezanu uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, uz poboljšanje i očuvanje psihofizičkog zdravlja, pravilnu prehranu, prevenciju nastanka ozljeda, povijest sporta, pravila sportskih igara, načine i ciljeve treninga, važnost redovitog vježbanja tijekom cijelog života, aktualnosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.

	1. Bagarić,I. i Vadjon, I. (2020.) Vježbe za muskuloskeletno zdravlje / Exercises for the musculoskeletal health: Medicinska naklada, 2020. (104 str.) ISBN 9789531769600 2. Moore, A. (2002.) Standardni plesovi/ Ballroom dancing: Naklada znanje, 2010. (347 str.) ISBN 978-953-195-804-5 3. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Jukić, I., Marković. G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 5. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova, Zagreb. Kineziološki fakultet. 6. Janković, V., N. Marelić (2003) Odbojka za sve, Zagreb: Autorska naklada. 7. Wilson, L. (2003). Ultimate Guide to Cheerleading. New York 8. Anderson, B. (1980.) Stretching: Gopal Zagreb, 2001. (189 str.) ISBN953-96607-6-9 9. Čorak, N. (2001). Fitness Bodybuilding. Zagreb: Hinus. 10. Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje (2001). Kontracepcija - vodič kroz metode i sredstva za spriječavanje trudnoće, Zagreb. 11. Clark, N. (2000). Sportska prehrana. Zagreb: Gopal. 12. Maheśvarananda, P. M. (2000). Sustav joga u svakodnevnom životu. Ibera Verlang, Beč. 13. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 14. Jagodić Rukavina, A.M. (2019.) Body tehnika-Naučite slušati svoje tijelo: Nakladnik PBS, Centar sportske izvrsnosti, Zagreb, 2019. (319 str.) ISBN 978-953-48696-0-4 15. Lijepa&aktivna (2016.) Trčanje- vodič za početnike: AdriaMedia Zagreb, (160 str.) ISBN9789537827953 16. Siler,B. (2000.) Pilates tijelo / The Pilates Body: Naklada Biovega Zagreb, 2003. (176 str.) ISBN 953-6567-53-3
Dopunska	17. Clark, N. (2008.) Sportska prehrana: Gopal Zagreb, 2008. (401 str.) ISBN 978-953-6730-04-9 18. Hrvatski plivački savez, (2018). Plivanje: Klara Šiljeg Zagreb. 19. Keros, P., Pećina, M. (2020). Funkcijska anatomija lokomotornog sustava, Ljevak, Zagreb. 20. Babić-Naglić Đ. i suradnici. (2013). Fizikalna i rehabilitacijska medicina. Medicinska naklada, Zagreb. 21. Jajčević, Z. (2010) . Povijest športa i tjelovježbe. Kineziološki fakultet, Zagreb. 22. Babić, Z. (2018.). Sportska kardiologija : kardiologija sporta, tjelesne i radne aktivnosti. Medicinska naklada : Kineziološki fakultet, Zagreb. 23. Arnold G. Nelson, Kokkonen,J. (2011). Anatomija istezanja,Vodič za povećanje gipkosti i mišićne snage, Izdavač: Znanje. 24. Volčanšek, B. (2002.) Bit plivanja, Kineziološki fakultet u Zagrebu, Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu = Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis. 25. Anderson, B., Burke, E., Peal (1997 .). Fitness za sve, Programi treninga za žene i muškarce, Data Status udžbenici 26. Caliguri, P., Herbst, D. (2005) , Nogomet: tehnike i taktike za vrhunsku igru, Gopal 27. Schmidt, Colin E. (2009), Nogomet: napredne vježbe, Gopal 28. Matković, B., Knjaz, D., Rupčić, T. (2015). Temelji košarkaške igre: materijali za nastavu.Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 29. Rubin, P (2004). Košarka-Taktika. Novi Sad: Graph Style 30. Kondrič, M, Furjan-Mandić, G. (2002). Fizička priprema stolnotenisača. Zagrebački športski savez. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 31. Gus, G.(1992.). Jazz Dance. Princeton Book Company. 32. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (2018.).Tjelesno vježbanje i zdravlje, Znanje.

Način ispitivanja i ocjenjivanja

Polaže se NE	**Isključivo kontinuirano praćenje nastave** NE	**Ulazi u prosjek** NE

Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita	Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu

Način ocjenjivanja
Način polaganja ispita
Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova

IV. TJEDNI PLAN NASTAVE

Vježbe tjelesnog odgoja

#	Tema
1	Uvodni sat, definiranje rasporeda, grupa o obaveza studenata
2	2. Provjera motoričkih znanja i ssposobnosti s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
3	3. Struktura sata i ciljevi pojedinih dijelova sata s obzirom na posebnosti izborne aktivnosti
4	4. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
5	5. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
6	6. Vježbe za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti za izbornu aktivnost
7	7. Vježbe istezanje specifične za izbornu aktivnost
8	8. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
9	9. Informiranje o zdravlju i utjecaju izborne aktivnosti na zdravlje
10	10. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
11	11. Prehrana studenata primjerena većim intelektualnim i tjelesnim naporima
12	12. Osnove planiranja vježbanja u svrhu unapređenja dominantnih motoričkih sposobnosti u izbornoj aktivnosti
13	13. Učenje novih i usavršavanje motoričkih znanja
14	14. Informiranje studenata o aktivnostima kojima mogu prevenirati neželjene zdravstvene posljedice ovisno o vrsti posla kojeg će raditi
15	15. Osnove terminologije u izbornoj aktivnosti