Detaljni izvedbeni plan

Akademska godina: 2025/2026	**Semestar:** Zimski
Godina studija: 1	**Studij:** Komunikologija (R) (Prijediplomski)

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura	
Kratica kolegija: KOMP1-7	
ECTS bodovi: 0	**Šifra kolegija:** 132359
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

Tjelesna i zdravstvena kultura je predmet koji se u visokom obrazovanju obvezno provodi tijekom prva četiri semestra studija. Na višim godinama studija može se izvoditi kao izborni predmet (modul) s obzirom na interes studenata. Programsku jezgru čine skupovi raznovrsnih kineziloških aktivnosti koje su svrstane u osnovni i posebni nastavni program. Za njih se studenti opredjeljuju s obzirom na interes, stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnosti i prema stanju zdravlja. Konceptualno ovaj nastavni program nadovezuje se na programske sadržaje nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi.

2. KOLEGIJ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U

VISOKOM OBRAZOVANJU

Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje zbog svoga značenja za skladan razvoj antropoloških obilježja studenata jedinstveno je po mogućnostima i posebnostima. To pretpostavlja da nastava tjelesne i zdravstvene kulture treba biti primjerena razvojnim značajkama studenata, koje ovaj program u cijelosti uzima u obzir. Sukladno tome redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je usmjerena prema optimalnom usavršavanju motoričkih znanja i unapređenju sposobnosti i osobina koje su presudne za uspješnost u studiju te učinkovitom obavljanju odabranog poziva.

Program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je nadgradnja na temeljne postavke tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnoga područja programa srednje škole. Program međupovezno određuju obrazovna, antropološka i odgojna sastavnica.

Obrazovna sastavnica se odnosi na usavršavanje teorijskih i praktičnih motoričkih znanja sadržanih u programu tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi. Osim navedenog obrazovna sastavnica omogućuje zainteresiranim studentima učenje novih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja koja u odgojno-obrazovnom sustavu do visokog obrazovanja nisu bila sadržana u nastavnim programima. Program upotpunjuju znanja o očuvanju i unapređenju zdravlja i značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Za studente koji pokazuju poseban interes ovaj program omogućuje uključivanje u programe sportske poduke u izbornoj kineziološkoj aktivnosti.

Antropološka sastavnica tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju odnosi se na sustavno i trajno održavanje i unapređenje morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja studenata. Razvojno razdoblje studenata karakterizira sve raširenija «sedentarni način života» koji potiskuje potrebu za kretanjem i istodobno može negativno utjecati na zdravlje organizma. Primjerenim programima tjelesnog vježbanja može se utjecati na sastav tijela, odnosno povoljan odnos mišićne mase i potkožnog masnog tkiva, a sve u cilju prevencije pretilosti. Smanjeno kretanje negativno utječe na funkcionalne sposobnosti organskih sustava. Stručnom i kontinuiranom provedbom tjelesnog vježbanja u okviru redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture pozitivno se djeluje na rad krvožilnog i dišnog sustava. Pritom stručno provedeni procesi tjelesnog vježbanja unapređuju i održavaju motoričke sposobnosti čime se povećava mogućnost očuvanja zdravlja i uspjeha u studiju.

Odgojna sastavnica tjelesne i zdravstvene kulture podrazumijeva poticanje pozitivnih vrijednosti studenata prema tjelesnom vježbanju, a u svrhu njihova osposobljavanja za samoinicijativno cjeloživotno tjelesno vježbanje. Studenti koji imaju poseban interes učlanjuju se u studentske sportske udruge na visokom učilištu radi sudjelovanja u sportskim natjecanjima s ciljem razvijanja interesa za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima. Odgojna sastavnica odnosi se na unapređenje sportske kulture koju studenti upoznaju u okviru nastavnih programskih sadržaja izborne kineziološke aktivnosti te sudjelovanjem na sportskim natjecanjima.

S obzirom na karakteristike **sedmog razvojnog razdoblja**[1], posebne zadaće nastavnog plana i programa dijelimo na **obrazovne, antropološke i odgojne**.

Posebne **obrazovne zadaće** podrazumijevaju usvajanje osnovnih kineziloških znanja o značaju kineziološke aktivnosti i utjecaju tjelesnog vježbanja na zdravlje. Slijede znanja koja sadrže kineziološke upute o utjecaju izborne kineziološke aktivnosti na transformaciju i održavanje kondicijske pripreme studenata te znanja o postupcima za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja u procesu vježbanja.. Za to razdoblje kao posljednje razdoblje u kojem se provodi redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture nezaobilazna su znanja o osnovnoj strukturi treninga u funkciji samostalnog vježbanja.

Antropološke zadaće nastave tjelesne i zdravstvene kulture su usmjerene na održavanje i kontrolu vrijednosti koje se odnose na: 1/regulaciju tjelesne mase, odnosno redukciju potkožnog masnog tkiva, 2/povećanje mišićne mase, 3/vršne vrijednosti gustoće kostiju, 4/optimalno programiranje rada u svrhu utjecaja na motoričke i 5/ funkcionalne sposobnosti. Očekivane pozitivne promjene i realizacija pojedinih antropoloških zadaća mogu pridonijeti kvalitetnijem riješavanju svakodnevnih zadataka tijekom studija, jačanju imuniteta i prevenciji povreda.

Odgojne zadaće tjelesne i zdravstvene kulture odnose se na razvoj sposobnosti upravljanja vlastitim reakcijama u raznim situacijama, a s time u vezi podizanjem razine frustracijske tolerancije. Primjenom

Opis predmeta	**Ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture na Predmetu su:** 1. učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja iz kineziloških aktivnosti indiciranih sa obilježjima zanimanja, 2. usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kineziloških prema interesu studenata, 3. sprečavanje procesa deterioracije ili preranog pada osobina, sposobnosti i motoričkih znanja uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti, 4. utvrđivanje interesa studenata, antropoloških obilježja i motoričke informiranosti, 5. promicanje sportske kulture i 6. unapređenje socijalne komunikacije 7. poučavanje skupa specifičnih kineziloških operatora usmjerenih ka očuvanju mišićno-koštanog sustava i prevenciji profesionalnih oboljenja budućeg zanimanja, 8. osposobljavanje i poticanje studenata za sportsko rekreativno vježbanje u slobodno vrijeme radi unapređenja radnih sposobnosti i zdravlja. **Očekivani ishodi učenja na razini kolegija** Nakon izvršenja svih obveza iz predmeta TZK 1, studenti će moći: 1. Objasniti važnost tjelesnog vježbanja na zdravlje i uspješnost u studiju; 2. Objasniti osnovne termine pojedine kineziološke aktivnosti; 3. Izraditi plan vježbanja u slobodno vrijeme; 4. Izvesti osnovne elemente pojedine kineziološke aktivnosti te njihovo pravilno izvođenje; 5. Prepoznati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života.

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.
Dopunska	

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 sprječavanje 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 953-6567-53-317. 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

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	1. Uvodni sat, definiranje rasporeda, grupa i obveza studenata
2	2. Provjera motoričkih znanja i sposobnosti 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	Vježbe za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti za izbornu aktivnost
7	7. Vježbe istezanja 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