



# Detailed Course Syllabus

**Academic year:**

2023/2024

**Semester:**

Winter semester

**Study programme:**

Povijest (R)

**Year of study:**

1

## I. BASIC COURSE INFORMATION

**Name:** Tjelesna i zdravstvena kultura

**Status:** Compulsory

**ECTS:** 1

**Code:** 198050

*Total Course Workload*

**Teaching Mode**

**Total Hours**

Physical education exercise

30

**Class Time and Place:** HKS - according to the published schedule

## II. TEACHING STAFF

*Course Holder*

**Name and Surname:** Babić Davorin

**Academic Degree:**

**Contact E-mail:**

[dbabic@kbf.hr](mailto:dbabic@kbf.hr)

**Telephone:**

**Office Hours:** According to the published schedule

*Course Assistant*

**Name and Surname:** Vadjon Ivančica

**Academic Degree:**

**Contact E-mail:**

[ivancica.vadjon@unicath.hr](mailto:ivancica.vadjon@unicath.hr)

**Telephone:**

**Office Hours:** According to the published schedule

## III. DETAILED COURSE INFORMATION

**Teaching Language:** Hrvatski

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 kinezioloških 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-obrazovnog 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 upotpunjuje 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 rašireniji «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 kinezioloških 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 rješavanju 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

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Educational Outcomes</b>                                  | * V. Findak, <i>Metodika tjelesne i zdravstvene kulture</i> , Zagreb 1992; ** Isti: <i>Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji</i> , Zagreb 1992; B. Anderson, E. Burke, B. Pearl: <i>Fitness za sve</i> , Zagreb 1997.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Student obligations</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <i>Textbooks and Materials</i>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Required</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Supplementary</b>                                         | Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Examination and Grading</i>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Prerequisites to Obtain Signature and Take Final Exam</b> | <p><b>PRAĆENJE I VRJEDNOVANJE RADA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI</b></p> <p>Praćenje i vrjednovanje rada u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi može se provoditi na nekoliko načina:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praćenje zdravstvenog statusa studenata analizom rezultata obveznih sistematskih pregleda koji se provode u suradnji s liječnicima.</li> <li>2. Praćenje motoričkih znanja i sposobnosti u izornoj aktivnosti, osobito motoričkih znanja i sposobnosti koje mogu utjecati na uspjeh u budućem zanimanju.</li> <li>3. Praćenje i vrjednovanja rada na osnovu analize rezultata upitnika o interesima studenata, razine dosadašnjih sportskih postignuća i trenutne angažiranosti u sportsko rekreativnim aktivnostima.</li> <li>4. Praćenje trenutne angažiranosti u sportu i interesa studenata za sudjelovanje na studentskim sportskim natjecanjima i sportskim priredbama.</li> </ol> |
| <b>Examination Manner</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Grading Manner</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Detailed Overview of Grading within ECTS</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Midterm exam dates:</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Exam period dates:</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>IV. WEEKLY CLASS SCHEDULE</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <i>[Vježbe tjelesnog odgoja]</i>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>#</b>                                                     | <b>Topic</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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                                                            | 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                                                                                          |