



Detaljni izvedbeni plan

Akadska godina: 2024/2025	Semestar: Zimski
Studij: Komunikologija (R)	Godina studija: 1

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Tjelesna i zdravstvena kultura

Status kolegija: Obvezni	ECTS bodovi: 0	Šifra kolegija: 132359
--------------------------	----------------	------------------------

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:

Kontakt e-mail: dbabic@kbf.hr	Telefon:
---	----------

Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu

Suradnici na kolegiju

Ime i prezime: Vadjon Ivančica

Akademski stupanj/naziv:

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 kinezioloških aktivnosti koje su svrstane u osnovni i posebni nastavni program. Za njih se opredjeljuje 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 programi za studente viših godina studija. Osnovni i posebni programi provode se u fondu od 30 sati u jednom semestru, odnosno 60 sati tijekom akademske godine. Programi za studente s posebnim potrebama provode se u istom fondu sati u prilagođenom obliku u dogovoru s liječnikom i predmetnim nastavnikom. Izborni programi za studente viših godina studija mogu se izvoditi u jednom ili dva semestra na preddiplomskom i 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 srednjeg obrazovanja.

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	• 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. Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je (1) učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja, (2) usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških 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.
Obveze studenta	
<i>Literatura</i>	
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. * V. Findak, <i>Metodika tjelesne i zdravstvene kulture</i>, Zagreb 1992; ** Isti: <i>Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji</i>, Zagreb 1992; B. Anderson, E. Burke, B. Pearl: <i>Fitness za sve</i>, Zagreb 1997.

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 boričakih 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.) ISBN 953-96607-6-9
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. Mahešvarananda, P. M. (2000). Sustav joga u svakodnevnom životu. Ibera Verlag, 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

7

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., Pečina, M. (2020). Funkcijska anatomija lokomotornog sustava, Ljevak, Zagreb.
20. Babić-Naglić Đ. i suradnici. (2013). Fizička 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. Kondrić, 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.

Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita	Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu. Praćenje zdravstvenog statusa studenata analizom rezultata obveznih sistematskih pregleda koji se provode u suradnji s liječnicima. 1. Praćenje motoričkih znanja i sposobnosti u izornoj aktivnosti, osobito motoričkih znanja i sposobnosti koje mogu utjecati na uspjeh u budućem zanimanju. 2. Praćenje i vrjednovanja rada na osnovu analize rezultata upitnika o interesima studenata, razine dosadašnjih sportskih postignuća i trenutne angažiranosti u sportsko rekreativnim aktivnostima. 3. Praćenje trenutne angažiranosti u sportu i interesa studenata za sudjelovanje na studentskim sportskim natjecanjima i sportskim priredbama.
	Način polaganja ispita
	Način ocjenjivanja
	Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova
	Datumi kolokvija:
Datumi ispitnih rokova:	
IV. TJEDNI PLAN NASTAVE	
<i>Vježbe tjelesnog odgoja</i>	
#	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 izornoj 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 izornoj aktivnosti