

| 1. OPĆE INFORMACIJE | | | |
|--|--|---|-------------------------------|
| 1.1. Nositelj predmeta | Davorin Babić, prof. | 1.6. Godina studija | III., IV. I V. godina studija |
| 1.2. Naziv predmeta | Tjelesna i zdravstvena kultura | 1.7. Bodovna vrijednost (ECTS) | 0 |
| 1.3. Suradnici | | 1.8. Način izvođenja nastave (broj sati P+V+S+e-učenje) | 30 sati, vježbe |
| 1.4. Studijski program (preddiplomski, diplomski, integrirani) | Preddiplomski, diplomski, integrirani | 1.9. Očekivani broj studenata na predmetu | |
| 1.5. Status predmeta | nebavezni | 1.10. Razina primjene e-učenja (1, 2, 3 razina), postotak izvođenja predmeta <i>on line</i> (maks. 20%) | |
| 2. OPIS PREDMETA | | | |
| 2.1. Ciljevi predmeta | 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) osposobljavaje studenata za individualno tjelesno vježbanje (6) promicanje sportske kulture i (7) unapređenje socijalne komunikacije. | | |
| 2.2. Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | |
| 2.3. Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | <p>Usvajanju teorijskih i praktičnih motoričkih znanja u svrhu osposobljavanja studenata za samostalno tjelesno vježbanje.</p> <p>Povezivanje interesa studenata prema određenim kineziološkim aktivnostima u svrhu zadovoljavanja potreba za kretanjem.</p> <p>Usvajanju znanja o značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja u svrhu utjecaja na antropološka obilježja te postizanja uspjeha u studiju i budućem zanimanju.</p> <p>Isticanju značaja zdravstvene kulture u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja.</p> <p>Upoznavanje s rizicima štetnosti po zdravlje kod raznih ovisnosti.</p> <p>Promicanju značaja kvalitetne prehrane pri intelektualnim i tjelesnim naporima.</p> <p>Praćenju sastava tijela i prevenciji pretilosti.</p> <p>Informiranju studenata o rezultatima dosadašnjih istraživanja o zdravlju.</p> <p>Osposobljavanju za timski rad.</p> <p>Uključivanju studenata u sportska natjecanja s ciljem razvijanja interesa za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima.</p> <p>Uključivanju studenata u programe sportske poduke.</p> | | |
| 2.4. Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | <p>Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je :</p> <p>(1) učenje novih motoričkih znanja,</p> <p>(2) usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja,</p> <p>(3) sprečavanje procesa deterioracije ili preranog smanjivanja razina osobina i sposobnosti uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti</p> <p>(4) osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje i racionalno, sadržajno korištenje i provođenje slobodnog vremena</p> <p>(5) promicanje tjelesne i zdravstvene kulture.</p> <p>(6) pripomoć kvalitetnom životu u mladosti, zrelosti i starosti.</p> | | |
| 2.5. Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | <p>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. Sukladno navedenom razlikujemo sljedeće nastavne programe tjelesne i zdravstvene u visokom obrazovanju:</p> <p>4.1. Osnovni programi</p> <p>4.2. Posebni programi</p> <p>4.3. Programi za studente s posebnim potrebama</p> <p>4.4. Izborni programi za studente viših godina studija</p> <p>U tablici 1. prikazani su nastavni plan i programi za četiri semestra redovite nastave</p> | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------------------|------------------------------------|--|-----------------------|
| | <p>tjelesne i zdravstvene kulture i kao izborni predmet 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/ili diplomskom studiju sukladno odluci visokog učilišta.</p> | | | | | |
| | <p>Nastavni programi tjelesne i zdravstvene kulture</p> | | | | <p>1 godina 2 godina</p> | <p>više go</p> |
| | | <p>I</p> | <p>II</p> | <p>III</p> | <p>IV</p> | |
| | 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 | - | - | - | - | 30 |
| | <p>4.1. Osnovni programi sadrže kineziološke aktivnosti koje su zastupljene u nastavnim programima tjelesne i zdravstvene kulture srednje škole. 4.1.2. Programski sadržaji osnovnih programa¹ 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</p> | | | | | |
| 2.6. Vrste izvođenja nastave: | <input type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> x vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava | <input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati) | 2.7. Komentari: | | | |
| 2.8. Obveze studenata | Redovito aktivno pohađanje vježbi – prisutnost na najmanje 70 % vježbi prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu | | | | | |
| 2.9. Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta): | Pohađanje nastave | | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| 2.10. Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | | | | | | |
| 2.11. Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | | | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija | |
| | * 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. | | | | | |
| 2.12. Dopunska literatura (u trenutku prijave prijedloga studijskoga programa) | | | | | | |
| 2.13. Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih kompetencija | 1. Praćenje zdravstvenog statusa studenata analizom rezultata obveznih sistematskih pregleda koji se provode u suradnji s liječnicima. 2. Praćenje motoričkih znanja i sposobnosti u izornoj aktivnosti, osobito motoričkih znanja i sposobnosti koje mogu utjecati na uspjeh u budućem zanimanju. | | | | | |

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

| | |
|--|--|
| | <p>3. Praćenje i vrjednovanja rada na osnovu analize rezultata upitnika o interesima studenata, razine dosadašnjih sportskih postignuća i trenutne angažiranosti u sportsko rekreativnim aktivnostima.</p> <p>4. Praćenje trenutne angažiranosti u sportu i interesa studenata za sudjelovanje na studentskim sportskim natjecanjima i sportskim priredbama.</p> |
| 2.14. Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |