

Z006	Obavezni 1.+2.godina	Tjelesna i zdravstvena kultura	P+V+S 4 x (0+1+0)	ECTS 4 x 1
------	-------------------------	---------------------------------------	----------------------	---------------

Cilj predmeta. Cilj predmeta tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je:

1. učenje novih motoričkih znanja,
2. usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja,
3. sprečavanje procesa preranog pada osobina i sposobnosti uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti,
4. osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje i
5. promicanje tjelovježbene i sportske kulture.

Potrebna predznanja. Usvojena motorička znanja, te stečene motoričke i funkcionalne sposobnosti iz dosadašnjeg osnovnoškolskog i srednjoškolskog obrazovanja.

Sadržaj predmeta.

Programsku jezgru čine skupovi raznovrsnih kinezioloških aktivnosti koje se mogu podijeliti na osnovni i posebni nastavni program. Za njih se studenti opredjeljuju s obzirom na interes, stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnosti, zdravstveni status te materijalne uvjete kojima se na sveučilištu odnosno odjelu raspolaže. Osnovni program sadrži sljedeće kineziološke aktivnosti (atletika, košarka, nogomet, odbojka, plesne strukture, plivanje, rukomet, stolni tenis,..) dok se posebni programi sastoje od aktivnosti koje su bile manje zastupljene u nastavnim programima osnovne i srednje škole (klizanje, fitness, aerobika, odbojka na pijesku, planinarsko pješačke ture, tenis, karate, teakwando, squash, kuglanje...).

Očekivani ishodi učenja.

Očekuje se da nakon položenog kolegija studenti:

- razlikuju aeroban i anaeroban trening;
- prepoznaju utjecaj pojedine vježbe na mišićnu skupinu;
- pripreme trening i opterećenje prema vlastitim mogućnostima;
- demonstrira kompleks opće pripremnih vježbi;
- primjeniti znanje i zakonitosti redovitog vježbanja u svoje slobodno vrijeme;
- izračunaju indeks tjelesne mase;
- slože svoj vlastiti program vježbanja;
- uspoređuju svoje rezultate s normama i drugim studentima.

Izvođenje nastave i vrednovanje znanja.

Nastava se izvodi od I.-IV. semestra s fondom od 30 sati (tjedno 2 sata vježbi). Vježbe su obavezne. Tijekom semestra studenti mogu dolaziti i više od jednom tjedno. Uvažavajući princip raznovrsnosti studenti trebaju najmanje jednom doći na svaki oblik izvođenja nastave: sportsku dvoranu, fitness dvoranu, bazene, klizalište, vanjske terene, sveučilišno natjecanje. Svaki sadržaj prema svojoj kompleksnosti, trajanju aktivnosti i udaljenosti ima različito opterećenje odnosno brojčanu vrijednost koja se izražava u bodovima od 0,5 do 3,0. Dozvoljeno je 30% izostanaka. Pravo na potpis nakon svakog semestra imaju studenti koji su odradili 70% obavljenih vježbi ili sakupili 21 bod, te donijeli evidenciju o dolascima. Studenti koji su oslobođeni praktičnog dijela nastave donose ovjerenu liječničku potvrdu od studentskog doktora, te nakon toga ovjeru potpisa rješavaju putem seminarskog rada. Isto vrijedi i za studente koji odrade samo 50 % vježbi. Studenti koji bez opravdanog razloga nisu skupili 15 bodova, odnosno 50 % vježbi ne mogu dobiti ovjeru potpisa.

Može li se predmet izvoditi na engleskom jeziku: DA

Osnovna literatura:

1. Pearl, B., Moran G. T. (2009). Trening s utezima, Gopal d.o.o, Zagreb

Dopunska literatura:

1. Caput – Jogunica, R., Bagarić I., Babić D., Ćurković S., Špehar N., Alikalfić V. Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju (skripta). Zagreb, 2007.

2. Vukić, Ž., Jančić S., Vukić Ž. (1997). Model ustroja nastave tjelesne i zdravstvene kulture i športa na visokim učilištima (skripta). Osijek, Ekonomski fakultet Osijek.
3. Delija K., K. Pleša (2004). Vrednovanje u području edukacije. U V. Findak (ur.), 13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, 2004. (str. 22-28). Hrvatski kineziološki savez
4. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga
5. Findak, V. (2004). Vrednovanje u području edukacije, sporta i sportske rekreacije. U V. Findak (ur.), 13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, 2004. (str. 12-20). Hrvatski kineziološki savez
6. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. (Udžbenik)Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
7. Janković, V., N . Marelić (1995). Odbojka. Zagreb:Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
8. Milanović, D. (ur.) (1996). Fitnes. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog savjetovanja of fitnesu, 5. zagrebački sajam sporta, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.