

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU



POLYTECHNIC OF MEĐIMURJE IN ČAKOVEC

SYLLABUS KOLEGIJA

AKADEMSKA GODINA: 2021./2022.

1. OPĆE INFORMACIJE O KOLEGIJU

1.1. Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA I			
1.2. Studijski program/i	Preddiplomski stručni studij <i>Menadžment turizma i sporta</i>			
1.3. Status kolegija (O, I)	O	1.6. Način izvođenja nastave (broj sati)	Predavanja	
1.4. Šifra kolegija			Vježbe	30
1.5. Kratica kolegija	TZK I		Seminar	
1.6. Semestar	I		E-učenje	
1.7. Bodovna vrijednost (ECTS)	1	1.7. Mjesto i vrijeme održavanja nastave	Sportska dvorana, prema rasporedu objavljenom na Internet stranicama, terenska nastava, sportski tereni	

2. NASTAVNO OSOBLJE

2.1. Nositelj/i-zvanje	Tomislav Hublin, v.pred.	Kontakt	thublin@mev.hr
		Kontakt	
2.2. Asistent/i-zvanje		Kontakt	
		Kontakt	
2.3. Izvođač/i-zvanje	doc.dr.sc. Ivana Nikolić	Kontakt	ivana.nikolic@mev.hr
		Kontakt	

3. OPIS KOLEGIJA

3.1. Ciljevi kolegija	<p>Temeljni cilj kolegija je usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja te učenje novih motoričkih znanja u svrhu poticanja i osposobljavanja studenata za samoinicijativno cjeloživotno i redovito tjelesno vježbanje te stvaranje navika za zdravim načinom života.</p> <p>Unapređenje zdravlja i stvaranje navike svakodnevnog vježbanja.</p> <p>Upoznavanje studenata s različitim vrstama sportskih sadržaja, te učenje novih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja.</p> <p>Upoznati studente s osnovnim principima vježbanja te ih osposobiti za izradu jednostavnih programa za individualno vježbanje.</p>
3.2. Uvjeti za upis i polaganje kolegija	<p>Nema uvjeta</p> <p>Kolegij Tjelesna i zdravstvena kultura korelira i korespondira sa istim kolegijem na drugim visokoobrazovnim institucijama u RH.</p>
3.3. Ishodi učenja	<p>Nakon uspješno savladanog kolegija studenti će moći:</p> <p>I1 – Identificirati utjecaje i posljedice aktivnog i neaktivnog načina života na zdravlje čovjeka</p> <p>I2 – Demonstrirati usvojene tehničke i taktičke elemente pojedine kineziološke aktivnosti</p> <p>I3 – Koristiti kineziološku terminologiju za razne sportske aktivnosti</p> <p>I4 – Primijeniti pravila pojedine kineziološke aktivnosti</p> <p>I5 – Osmisliti osnovni program tjelesnog vježbanja radi unapređenja vlastitih sposobnosti i zdravlja</p>
3.4. Sadržaj kolegija	Tjelesna i zdravstvena kultura usmjerena je na upoznavanje studenata s različitim vrstama sportskih sadržaja, te učenju novih teorijskih i praktičnih

	kinezioloških znanja i vještina, unapređenju zdravlja i razine antropološkog statusa svakog studenta. Na kolegiju se uče principi vježbanja putem kojih se studenti osposobljavaju za izradu programa samostalnog vježbanja, te se razvija navika cjeloživotnog vježbanja.																																							
3.5. Vrste izvođenja nastave	Predavanja	X	Vježbe		Mješovito e-učenje	Samostalni zadaci	Laboratorij																																	
	Seminari i radionice		Obrazovanje na daljinu	X	Terenska nastava	Multimedija i mreža	Mentorski rad																																	
	Ostalo:	U slučaju potrebe i e-učenje																																						
3.6. Jezik izvođenja	Hrvatski																																							
3.7. Praćenje rada studenata (upisati broj ECTS bodova za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti kolegija)	1	Pohađanje nastave		Seminarski rad		Esej																																		
		Aktivnost na nastavi		Projekt		Referat																																		
		Kolokviji		Praktični rad/natjecanja		Kontinuirana provjera znanja																																		
		Pisani ispit		Eksperimentalni rad																																				
		Usmeni ispit		Istraživanje																																				
3.8. Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Specifikacija aktivnosti</th> <th>Postotak %</th> <th>Bodovi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Vrednovanje tijekom nastave</td> </tr> <tr> <td>Prisutnost na nastavi</td> <td>50%</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Aktivnost na nastavi</td> <td>35%</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>Praktični rad</td> <td>15%</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Kolokvij 1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Kolokvij 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Vrednovanje rada na ispitu za studente koji nisu kolokvirali</td> </tr> <tr> <td>Pismeni ispit</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Usmeni ispit</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ukupno:</td> <td>100%</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>							Specifikacija aktivnosti	Postotak %	Bodovi	Vrednovanje tijekom nastave			Prisutnost na nastavi	50%	50	Aktivnost na nastavi	35%	35	Praktični rad	15%	15	Kolokvij 1			Kolokvij 2			Vrednovanje rada na ispitu za studente koji nisu kolokvirali			Pismeni ispit			Usmeni ispit			Ukupno:	100%	100
	Specifikacija aktivnosti	Postotak %	Bodovi																																					
	Vrednovanje tijekom nastave																																							
	Prisutnost na nastavi	50%	50																																					
	Aktivnost na nastavi	35%	35																																					
	Praktični rad	15%	15																																					
	Kolokvij 1																																							
	Kolokvij 2																																							
	Vrednovanje rada na ispitu za studente koji nisu kolokvirali																																							
	Pismeni ispit																																							
	Usmeni ispit																																							
	Ukupno:	100%	100																																					
Kolegij se ne ocjenjuje, a ostvarivanje ishoda se prati kroz aktivnost i realizaciju zadataka na nastavi.																																								
3.9. Kriteriji ocjenjivanja –razrada po ishodima	Način polaganja ishoda																																							
		Pohađanje nastave	Aktivnost u nastavi	Praktični rad	Kolokvij 2	Seminar	Ukupno																																	
	Ishod 1	10	10				20																																	
	Ishod 2	10	10	5			25																																	
	Ishod 3	10					10																																	
	Ishod 4	10	5	5			20																																	
	Ishod 5	10	10	5			25																																	
	Izvan ishoda																																							
	Ukupno	50	35	15			100																																	
	Kolegij se ne ocjenjuje, a ostvarivanje ishoda se prati kroz aktivnost i realizaciju zadataka na nastavi.																																							
3.10. Specifičnosti vezane uz polaganje kolegija	Studenti sudjeluju aktivno u nastavi (vježbama), izvannastavnim aktivnostima i sportskim natjecanjima. U evidencijskom obrascu kolegija vodi se evidencija o nazočnosti na nastavi, aktivnosti studenata te aktivnim i kategoriziranim sportašima. Informacije o napretku i eventualnim problemima pružaju se studentima u završnom dijelu sata i u terminu konzultacija. Bodovna vrijednost kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura iznosi 1 ECTS bod koji se ostvaruje aktivnim sudjelovanjem u minimalno 70% nastave za redovne, odnosno 30% nastave za izvanredne studente. Evidenciju nazočnosti i																																							

	<p>aktivnosti na nastavi provodi nastavni predavač, a pravo na potpis studenti ostvaruju sudjelovanjem u sljedećim aktivnostima:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, 2. Dodatnim aktivnostima koje organizira ili u kojim sudjeluje Športska udruga studenata Međimorskog veleučilišta u što ulazi: <ul style="list-style-type: none"> - Sportski turniri unutar Veleučilišta, - Rafting na Muri, - Manifestacija „Plivanjem do svjetlosti“, - BIMEP – Biciklima međimorskim putovima, - Kros Grada Čakovca - Nastupanje za reprezentaciju Veleučilišta na natjecanjima visokoobrazovnih institucija - Sudjelovanje na treninzima sportskih ekipa Veleučilišta - Dobrovoljno darivanje krvi 3. Aktivni i kategorizirani sportaši (prema HOO) uz predočenje odgovarajućih potvrda u dogovoru s predmetnim nastavnikom mogu biti oslobođeni nastave ili dijela nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, ali su prema potrebi dužni sudjelovati na natjecanjima individualno ili za ekipe Veleučilišta. 4. Studenti koji su zbog zdravstvenih problema oslobođeni nastave Tjelesne i zdravstvene kulture dužni su za potpis izraditi seminarski rad. Tema rada određuje se u dogovoru s predmetnim nastavnikom. <p>Studenti koji ne zadovolje navedene uvjete gube pravo na potpis.</p>		
<p>3.11. Obveze studenata</p>	<p>Redovni studenti dužni su prisustvovati na najmanje 70% od ukupnog broja sati vježbi kako bi ostvarili pravo na dobivanje potpisa i 1ECTS. Izvanredni studenti dužni su prisustvovati na najmanje 30% od ukupnog broja sati vježbi da bi ostvarili pravo na potpis i 1ECTS. Kategorizirani sportaši uz dostavljenu kategorizaciju (1.- 3. Kategorije) od HOO dobivaju pravo potpisa. Oslobođeni iz zdravstvenih razloga (kroz čitav semestar) pišu seminarski rad da bi ostvarili pravo na potpis.</p> <p>Ukoliko student nije ispunio sve obveze predviđene kolegijem, dužan je ponovno pohađati kolegij i ispuniti uvjete za dobivanje potpisa i 1ECTS. Izostanci se mogu nadoknaditi aktivnim sudjelovanjem na organiziranim natjecanjima uz potvrdu o sudjelovanju. Jedan nastavni sat traje 45 minuta, a više sati čine nastavnu cjelinu. Izostanak s jedne nastavne cjeline broji se kao jedan izostanak. Kašnjenja i ispričnice se bilježe zasebno. U slučaju da je student izostao s više od 50% nastave, a ima opravdan razlog/ispriku treba predati zahtjev Vijeću odjela koje potom odlučuje o opravdanosti studentskih izostanaka uz obvezno mišljenje nositelja kolegija.</p>		
<p>3.12. Pisani radovi</p>	<p>Seminarski radovi (samo za studente koji su oslobođeni vježbanja iz zdravstvenih razloga) moraju biti pisani računalom i smiju imati osam do deset kartica teksta (Times New Roman, font slova 12) od uvoda do zaključka, zajedno sa slikama, priložima tablicama i sl. Seminarski radovi moraju imati adekvatnu naslovnu stranicu, sadržaj, označene stranice i literaturu.</p> <p>Seminarski rad treba biti podijeljen u poglavlja i sadržavati uz popis literature i popis slika i tablica i grafova i na kraju sažetak/zaključak u veličini do 250 riječi. Student svojim potpisom garantira autentičnost rada.</p>		
<p>3.13. Obvezna literatura</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1.</td> <td>N. Breslauer: Tjelesna i zdravstvena kultura, Skripta za studenta prve i druge godine stručnih studija na Međimorskog veleučilištu u Čakovcu, Međimorsko veleučilište u Čakovcu, Čakovec, 2013.</td> </tr> </table>	1.	N. Breslauer: Tjelesna i zdravstvena kultura, Skripta za studenta prve i druge godine stručnih studija na Međimorskog veleučilištu u Čakovcu, Međimorsko veleučilište u Čakovcu, Čakovec, 2013.
1.	N. Breslauer: Tjelesna i zdravstvena kultura, Skripta za studenta prve i druge godine stručnih studija na Međimorskog veleučilištu u Čakovcu, Međimorsko veleučilište u Čakovcu, Čakovec, 2013.		

3.14. Dopunska literatura	1.	Neljak, B., Caput - Jogunica, R. (2009); Kineziološka metodika u visokom obrazovanju, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu
	2.	Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković (2015.); Sportska prehrana, Znanje

4. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU

4.1. Provjera kvalitete	Kvaliteta programa, nastavnog procesa, vještine poučavanja i razine usvojenosti gradiva ustanovit će se provedbom pisane evaluacije temeljeno na upitnicima, te na druge standardizirane načine a sukladno aktima Međimurskog veleučilišta u Čakovcu.
4.2. Kontaktiranje s nastavnikom	Studenti mogu kontaktirati s nastavnikom tijekom termina konzultacija i za vrijeme nastave, dok se za kratka pitanja i objašnjenja mogu obratiti bilo koji dan tijekom radnog vremena dolaskom osobno. Moguće je postaviti pitanja i e-mailom. Poželjno je da studenti za sve nejasnoće dođu što češće na konzultacije.
4.3. Informiranje o kolegiju	Obveza je svakog studenta redovito se informirati o odvijanju nastave. Sve obavijesti o održavanju ili eventualnoj odgodi nastave bit će objavljene na web stranici Veleučilišta minimalno 24 sati ranije.
4.4. Doprinos kolegija studijskom programu	Analizirati segmente sportske pripreme u dugoročnom procesu razvoja antropoloških obilježja čovjeka; Osmisliti sportske aktivnosti, programe i događaje

5. RAZRADA TEMATSKIH CJELINA (broj razrađenih sati istovjetan je broju predavanja i vježbi kolegija)

VJEŽBE

Sati	Tema i opis vježbi (blok sat)	Metoda rada	Ishodi učenja predavanja	Ishod učenja kolegija
		<ul style="list-style-type: none"> • izravno poučavanje (izlaganje, instrukcija, pp prezentacija) • Učenje otkrivanjem (samostalno, vođeno, rasprava, debata) • Grupno/suradničko učenje • studija slučaja • terenska nastava... 		
1. 2.	Uvodno predavanje, Upoznavanje s planom i programom kolegija; Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje čovjeka; Utvrđivanje stavova studenata prema tjelesnim aktivnostima i vježbanju.	Frontalni rad	Student će moći procijeniti utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje	11 i 13
3. 4.	Plivanje Testiranje znanja plivanja; Plivanje raznim plivačkim tehnikama	Rad po grupama, Individualni rad	Demonstrirati različite tehnike plivanja	12
5. 6.	Vježbe za razvoj snage Učenje pravilne tehnike izvođenja vježbi snage; Primjena naučenih vježbi za samostalno vježbanje	Frontalni rad, rad u parovima	Demonstrirati tehniku vježbi snage	12 i 15
7. 8.	Odbojka Usavršavanje osnovnih elemenata odbojke; Primjena odbojkaških tehničkih elemenata za igru	Frontalni i grupni rad	Primijeniti tehničke elemente i pravila u odbojci	12 i 14
9. 10.	Nogomet Usavršavanje osnovnih elemenata nogometa;	Frontalni i grupni rad	Primijeniti tehničke elemente i	12 i 14

	Primjena tehničkih elemenata nogometa za igru		pravila u nogometu	
11. 12.	Atletika Usavršavanja elemenata trčanja i skokova; Utjecaj trčanja i ostalih atletskih elemenata na organizam	Frontalni i rad u parovima, individualni rad	Primijeniti tehnike trčanja i skokova za razvoj vlastitog antropološkog statusa	11 i 12
13. 14.	Košarka Usavršavanje osnovnih elemenata košarke; Primjena tehničkih elemenata za igru na jedan koš	Frontalni i grupni rad	Primijeniti tehničke elemente i pravila u košarci	12 i 14
15. 16.	Plesovi Tradicionalne i nekonvencionalne plesne strukture	Frontalni i rad u parovima	Demonstrirati osnovne plesne strukture	11 i 12
17. 18.	Sportska natjecanja Priprema i provedba sportskih natjecanja; Natjecanja u odbojci, futsalu, košarci, stolnom tenisu i badmintonu	Frontalni, grupni rad, rad u parovima	Primjena tehničko taktičkih elemenata u pojedinoj sportskoj aktivnosti	14 i 15
19. 20.	Plivanje Usavršavanje znanja plivanja; Plivanje raznim plivačkim tehnikama	Frontalni i individualni rad	Demonstrirati različite tehnike plivanja	12
21. 22.	Badminton Usavršavanje osnovnih udaraca; Primjena tehničkih elemenata badmintona kroz igru	Frontalni, grupni i rad u parovima	Primjena tehničko taktičkih elemenata u badmintonu	12 i 14
23. 24.	Razvoj aerobnog kapaciteta Vježbe za razvoj aerobne izdržljivosti; Primjena metoda za razvoj aerobne izdržljivosti	Frontalni i grupni rad Individualni rad	Procijeniti intenzitet vježbanja sukladno vlastitim sposobnostima	11 i 15
25. 26.	Kombinirani kružni trening Kondicijski programi za razvoj opće kondicijske pripremljenosti; Programiranje vlastitog jednostavnog kondicijskog programa za vježbanje kod kuće	Frontalni i grupni rad, individualni rad	Procijeniti intenzitet vježbanja sukladno vlastitim sposobnostima	11 i 15
27. 28.	Terenska nastava Planinarenje; Vježbanje na otvorenom	Terenski frontalni i grupni rad	Primijeniti naučene elemente sportskih aktivnosti na otvorenom prostoru	11 i 15
29. 30.	Završno predavanje i potpisi Primjena tjelesnog vježbanja u svakodnevnom životu; Potpisi	Frontalni i individualni rad	Primijeniti naučene elemente i pravila sportske aktivnosti	14 i 15