

# MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU



# POLYTECHNIC OF MEĐIMURJE IN ČAKOVEC

## SYLLABUS KOLEGIJA

AKADEMSKA GODINA: 2022./2023.

### 1. OPĆE INFORMACIJE O KOLEGIJU

|                                |  |  |   |    |
|--------------------------------|--|--|---|----|
| 1.1. Naziv kolegija            | TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA IV                  |  |   |    |
| 1.2. Studijski program/i       | Preddiplomski stručni studij <i>Održivi razvoj</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 IV   |  | Seminar   |    |
| 1.6. Semestar                  | IV   |  | 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 | <a href="mailto:thublin@mev.hr">thublin@mev.hr</a> |
|                        |                          | Kontakt |  |
| 2.2. Asistent/i-zvanje |                          | Kontakt |  |
|                        |                          | Kontakt |  |
| 2.3. Izvođač/i-zvanje  |                          | Kontakt |  |
|                        |                          | 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.<br>Na kolegiju se uče principi vježbanja putem kojih se studenti osposobljavaju za izradu programa samostalnog vježbanja, te se razvija navika cjeloživotnog vježbanja.  |                              |                            |                          |                    |                              |               |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
|--|--|------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------|------------------------------|---------------|--------------------------|------------|--------|-----------------------------|--|--|-----------------------|-----|----|----------------------|-----|----|---------------|-----|----|------------|--|--|------------|--|--|--|--|--|---------------|--|--|--------------|--|--|----------------|-------------|------------|
| <b>3.5. Vrste izvođenja nastave</b>  | 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 |                            |                          |                    |                              |               |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
| <b>3.6. Jezik izvođenja</b>  | Hrvatski   |                              |                            |                          |                    |                              |               |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
| <b>3.7. Praćenje rada studenata (upisati broj ECTS bodova za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti kolegija)</b> | 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             |                    |                              |               |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
| <b>3.8. Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu</b>  | <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>Pisмени ispit</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Usmeni ispit</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Ukupno:</b></td> <td><b>100%</b></td> <td><b>100</b></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 |  |  | Pisмени ispit |  |  | Usmeni ispit |  |  | <b>Ukupno:</b> | <b>100%</b> | <b>100</b> |
|  | 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   |                              |                            |                          |                    |                              |               |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
|  | Pisмени ispit  |                              |                            |                          |                    |                              |               |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
|  | Usmeni ispit   |                              |                            |                          |                    |                              |               |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
|  | <b>Ukupno:</b>   | <b>100%</b>                  | <b>100</b>                 |                          |                    |                              |               |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
| Kolegij se ne ocjenjuje, a ostvarivanje ishoda se prati kroz aktivnost i realizaciju zadataka na nastavi.  |  |                              |                            |                          |                    |                              |               |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
| <b>3.9. Kriteriji ocjenjivanja –razrada po ishodima</b>  | <b>Način polaganja ishoda</b>  |                              |                            |                          |                    |                              |               |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
|  |  | <b>Pohađanje nastave</b>     | <b>Aktivnost u nastavi</b> | <b>Praktični rad</b>     | <b>Kolokvij 2</b>  | <b>Seminar</b>               | <b>Ukupno</b> |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
|  | 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   |                              |                            |                          |                    |                              |               |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
|  | <b>Ukupno</b>  | <b>50</b>                    | <b>35</b>                  | <b>15</b>                |                    |                              | <b>100</b>    |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
|  | Kolegij se ne ocjenjuje, a ostvarivanje ishoda se prati kroz aktivnost i realizaciju zadataka na nastavi.  |                              |                            |                          |                    |                              |               |                          |            |        |                             |  |  |                       |     |    |                      |     |    |               |     |    |            |  |  |            |  |  |  |  |  |               |  |  |              |  |  |                |             |            |
| <b>3.10. Specifičnosti vezane uz polaganje kolegija</b>  | 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"> <li>1. Nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture,</li> <li>2. Dodatnim aktivnostima koje organizira ili u kojim sudjeluje Športska udruga studenata Međimorskog veleučilišta u što ulazi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportski turniri unutar Veleučilišta,</li> <li>- Rafting na Muri,</li> <li>- Manifestacija „Plivanjem do svjetlosti“,</li> <li>- BIMEP – Biciklima međimorskim putovima,</li> <li>- Kros Grada Čakovca</li> <li>- Nastupanje za reprezentaciju Veleučilišta na natjecanjima visokoobrazovnih institucija</li> <li>- Sudjelovanje na treninzima sportskih ekipa Veleučilišta</li> <li>- Dobrovoljno darivanje krvi</li> </ul> </li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol> <p>Studenti koji ne zadovolje navedene uvjete gube pravo na potpis.</p> |    |   |
| <p><b>3.11. Obveze studenata</b></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><b>3.12. Pisani radovi</b></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. 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><b>3.13. Obvezna literatura</b></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 Međimorskom 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 Međimorskom 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 Međimorskom veleučilištu u Čakovcu, Međimorsko veleučilište u Čakovcu, Čakovec, 2013.  |    |   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>3.14. Dopunska literatura</b>                  | 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                                       |
| <b>4. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU</b>          |   |  |
| <b>4.1. Provjera kvalitete</b>                    | 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.   |  |
| <b>4.2. Kontaktiranje s nastavnikom</b>           | 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. |  |
| <b>4.3. Informiranje o kolegiju</b>               | 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.  |  |
| <b>4.4. Doprinos kolegija studijskom programu</b> | Analizirati segmente sportske pripreme u dugoročnom procesu razvoja antropoloških obilježja čovjeka; Osmisliti sportske aktivnosti, programe i događaje   |  |