



**MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU**  
**MEĐIMURJE UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES IN**  
**ČAKOVEC**

**SYLLABUS KOLEGIJA**

AKADEMSKA GODINA: 2023./2024.

**1. OPĆE INFORMACIJE O KOLEGIJU**

<b>1.1. Naziv kolegija</b>	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA I			
<b>1.2. Studijski program/i</b>	Stručni prijediplomski studij Računarstvo			
<b>1.3. Status kolegija (O, I)</b>	O	<b>1.6. Način izvođenja nastave (broj sati)</b>	<b>Predavanja</b>	
<b>1.4. Šifra kolegija</b>			<b>Vježbe</b>	30
<b>1.5. Kratica kolegija</b>	TZK I		<b>Seminar</b>	
<b>1.6. Semestar</b>	I		<b>E-učenje</b>	
<b>1.7. Bodovna vrijednost (ECTS)</b>	0	<b>1.7. Mjesto i vrijeme održavanja nastave</b>	Sportska dvorana UF u Čakovcu, prema rasporedu objavljenom na Internet stranicama, terenska nastava	

**2. NASTAVNO OSOBLJE**

<b>2.1. Nositelj/i-zvanje</b>	dr.sc. Tomislav Hublin, v.pred.	<b>Kontakt</b>	<a href="mailto:thublin@mev.hr">thublin@mev.hr</a>
		<b>Kontakt</b>	
<b>2.2. Asistent/i-zvanje</b>		<b>Kontakt</b>	
		<b>Kontakt</b>	
<b>2.3. Izvođač/i-zvanje</b>	dr.sc. Tomislav Hublin, v.pred.	<b>Kontakt</b>	
		<b>Kontakt</b>	

**3. OPIS KOLEGIJA**

<b>3.1. Ciljevi kolegija</b>	<p>Temeljni cilj kolegija je usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja te učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja u svrhu poticanja i osposobljavanja studenata za samoinicijativno cjeloživotno i svakodnevno programiranje i provođenje procesa vježbanja, 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 programa za individualno vježbanje.</p>
<b>3.2. Uvjeti za upis i polaganje kolegija</b>	<p>Nema uvjeta</p> <p>Kolegij Tjelesna i zdravstvena kultura korelira i korespondira sa istim kolegijem na svim Veleučilišta i Sveučilištima u RH.</p>
<b>3.3. Ishodi učenja</b>	<p>Nakon uspješno savladanog kolegija studenti će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>I1 – Identificirati utjecaje i posljedice aktivnog i neaktivnog načina života na zdravlje čovjeka</li><li>I2 – Demonstrirati usvojene tehničke i taktičke elemente pojedine kineziološke aktivnosti</li><li>I3 – Koristiti kineziološku terminologiju za razne sportske aktivnosti</li><li>I4 – Primijeniti pravila pojedine kineziološke aktivnosti</li><li>I5 – Osmisliti osnovni program tjelesnog vježbanja radi unapređenja vlastitih sposobnosti i zdravlja</li></ul>

<b>3.4. Sadržaj kolegija</b>	<p>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.</p> <p>Na kolegiju se uče principi vježbanja putem kojih se studenti osposobljavaju za izradu programa samostalnog vježbanja, te se razvija navika cjeloživotnog vježbanja.</p>																																																																				
<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>	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" data-bbox="603 904 1326 1240"> <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></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Aktivnost na nastavi</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Praktični rad</td> <td></td> <td></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><b>Ukupno:</b></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						Specifikacija aktivnosti	Postotak %	Bodovi	Vrednovanje tijekom nastave			Prisutnost na nastavi			Aktivnost na nastavi			Praktični rad			Kolokvij 1			Kolokvij 2			Vrednovanje rada na ispitu za studente koji nisu kolokvirali			Pismeni ispit			Usmeni ispit			<b>Ukupno:</b>																																
Specifikacija aktivnosti	Postotak %	Bodovi																																																																			
Vrednovanje tijekom nastave																																																																					
Prisutnost na nastavi																																																																					
Aktivnost na nastavi																																																																					
Praktični rad																																																																					
Kolokvij 1																																																																					
Kolokvij 2																																																																					
Vrednovanje rada na ispitu za studente koji nisu kolokvirali																																																																					
Pismeni ispit																																																																					
Usmeni ispit																																																																					
<b>Ukupno:</b>																																																																					
<b>3.9. Kriteriji ocjenjivanja –razrada po ishodima</b>	<table border="1" data-bbox="523 1364 1441 1706"> <thead> <tr> <th colspan="7">Način polaganja ishoda</th> </tr> <tr> <th></th> <th>Pohađanje nastave</th> <th>Aktivnost u nastavi</th> <th>Praktični rad</th> <th>Kolokvij 2</th> <th>Seminar</th> <th>Ukupno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ishod 1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ishod 2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ishod 3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ishod 4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ishod 5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Izvan ishoda</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Ukupno</b></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Kolegij se ne ocjenjuje, a ostvarivanje ishoda se prati kroz aktivnost i realizaciju zadataka na nastavi.</p>						Način polaganja ishoda								Pohađanje nastave	Aktivnost u nastavi	Praktični rad	Kolokvij 2	Seminar	Ukupno	Ishod 1							Ishod 2							Ishod 3							Ishod 4							Ishod 5							Izvan ishoda							<b>Ukupno</b>						
Način polaganja ishoda																																																																					
	Pohađanje nastave	Aktivnost u nastavi	Praktični rad	Kolokvij 2	Seminar	Ukupno																																																															
Ishod 1																																																																					
Ishod 2																																																																					
Ishod 3																																																																					
Ishod 4																																																																					
Ishod 5																																																																					
Izvan ishoda																																																																					
<b>Ukupno</b>																																																																					
<b>3.10. Specifičnosti vezane uz polaganje kolegija</b>	<p>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</p>																																																																				

	<p>ostvaruje aktivnim sudjelovanjem u minimalno 70% nastave za redovne, odnosno 30% nastave za izvanredne studente. Evidenciju nazočnosti i 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 Međimurskog 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 međimurskim 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 1 ECTS. Izvanredni studenti dužni su prisustvovati na najmanje 30% od ukupnog broja sati vježbi da bi ostvarili pravo na potpis i 1 ECTS. 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 1 ECTS. 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>

<b>3.13. Obvezna literatura</b>	1.	N. Breslauer: Tjelesna i zdravstvena kultura, Skripta za studenta prve i druge godine stručnih studija na Međimurskom veleučilištu u Čakovcu, Međimursko 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
	3.	
<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>	Razvoj komunikacijskih vještina, učenje timskom radu, organiziranosti i ustrajnosti.	