

# 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>Računarstva</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 UF u Čakovcu, prema rasporedu objavljenom na Internet stranicama, terenska nastava	

### 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	dr.sc.l. Nikolić, pred.	Kontakt	
		Kontakt	
2.3. Izvođač/i-zvanje	Tomislav Hublin, v. pred.	Kontakt	
	dr.sc.l. Nikolić, pred.	Kontakt	

### 3. OPIS KOLEGIJA

3.1. Ciljevi kolegija	<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>
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 svim Veleučilišta i Sveučilištima u RH.</p>
3.3. Ishodi učenja	<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>
3.4. Sadržaj kolegija	<p>Tjelesna i zdravstvena kultura usmjerena je na upoznavanje studenata s različitim vrstama sportskih sadržaja, te učenju novih teorijskih i praktičnih</p>

	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.																																				
<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>	0,50	Pohađanje nastave		Seminarski rad		Esej																															
	0,35	Aktivnost na nastavi		Projekt		Referat																															
		Kolokviji	0,15	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>Aktivnost na nastavi</td> <td>85%</td> <td>85</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			Aktivnost na nastavi	85%	85	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																																				
	Aktivnost na nastavi	85%	85																																		
	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>																																			
<b>3.9. Kriteriji ocjenjivanja –razrada po ishodima</b>																																					
		<b>Aktivnost u nastavi</b>	<b>Praktični rad</b>	<b>Kolokvij 2</b>	<b>Seminar</b>	<b>Ukupno</b>																															
	Ishod 1	20				20																															
	Ishod 2	20	5			25																															
	Ishod 3	20				20																															
	Ishod 4	5	5			10																															
	Ishod 5	20	5			25																															
	Izvan ishoda																																				
<b>Ukupno</b>	<b>85</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>	<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 ostvaruje aktivnim sudjelovanjem u minimalno 70% nastave za redovne, odnosno 30% nastave za izvanredne studente. Evidenciju nazočnosti i</p>																																				

	<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 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.		

<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.	

#### 4. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU

<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.

#### 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
1. 2.	Uvodno predavanje, Upoznavanje s planom i programom kolegija; Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje čovjeka; Utvrđivanje stavova studenata prema tjelesnim aktivnostima i vježbanju.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• izravno poučavanje (izlaganje, instrukcija, pp prezentacija)</li> <li>• Učenje otkrivanjem (samostalno, vođeno, rasprava, debata)</li> <li>• Grupno/suradničko učenje</li> <li>• studija slučaja</li> <li>• terenska nastava...</li> </ul>	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