



# MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU

## MEĐIMURJE UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES IN ČAKOVEC

### SYLLABUS KOLEGIJA

AKADEMSKA GODINA: 2024./2025.

#### 1. OPĆE INFORMACIJE O KOLEGIJU

1.1. Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA III			
1.2. Studijski program/i	Stručni prijediplomski studij Računarstvo			
1.3. Status kolegija (O, I)	Obavezni	1.6. Način izvođenja nastave (broj sati)	Predavanja	
1.4. Šifra kolegija			Vježbe	30
1.5. Kratica kolegija	TZK III		Seminar	
1.6. Semestar	III		E-učenje	
1.7. Bodovna vrijednost (ECTS)		1.7. Mjesto i vrijeme održavanja nastave	Prostorije Međimorskog veleučilišta u Čakovcu, prema rasporedu objavljenom na mrežnim stranicama.	

#### 2. NASTAVNO OSOBLJE

2.1. Nositelj/i-zvanje	dr. sc. Tomislav Hublin, v.pred.	kontakt	thublin@mev.hr
	doc.dr.sc. Nevenka Breslauer, prof.struč.stud.	kontakt	nbreslauer@mev.hr
2.2. Asistent/i-zvanje		kontakt	
		kontakt	
2.3. Izvođač/i-zvanje		kontakt	
		kontakt	

#### 3. OPIS KOLEGIJA

3.1. Ciljevi kolegija	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. Unapređenje zdravlja i stvaranje navike svakodnevnog vježbanja. Upoznavanje studenata s različitim vrstama sportskih sadržaja, te učenje novih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja. Upoznati studente s osnovnim principima vježbanja te ih osposobiti za izradu jednostavnih programa za individualno vježbanje.
3.2. Uvjeti za upis i polaganje kolegija	Nema uvjeta
3.3. Ishodi učenja	Studenti će nakon uspješno savladanog kolegija moći: I1 – Identificirati utjecaje i posljedice aktivnog i neaktivnog načina života na zdravlje čovjeka I2 – Osmisliti osnovni program tjelesnog vježbanja radi unapređenja vlastitih sposobnosti i zdravlja I3 - Demonstrirati usvojene tehničke i taktičke elemente pojedine kineziološke aktivnosti I4 – Primijeniti pravila pojedine kineziološke aktivnosti I5 – Koristiti kineziološku terminologiju za razne sportske aktivnosti

<b>3.4. Doprinos kolegija studijskom programu</b>	Primijeniti usvojene vještine učenja, temeljna znanja struke i rješavanja problema nužne za nastavak studija na višoj razini																				
<b>3.5. Sadržaj kolegija</b>	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.																				
<b>3.5. Vrste izvođenja nastave</b>		Predavanja	X	Vježbe	Mješovito e-učenje	Samostalni zadaci	Laboratorij														
		Seminari i radionice		Obrazovanje na daljinu	Terenska nastava	Multimedija i mreža	Mentorski rad														
		Ostalo:																			
<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, 1 ECTS = 30 sati)</b>	1	Pohađanje nastave		Seminarski rad		Istraživanje															
		Kolokviji/pismeni ispit		Projekt		Esej															
		Usmeni ispit		Praktični rad																	
	<table border="1" data-bbox="603 869 1326 1115"> <thead> <tr> <th>Specifikacija aktivnosti</th> <th>Postotak %</th> <th>Bodovi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3">Vrednovanje tijekom nastave</td> </tr> <tr> <td>Pohađanje nastave (aktivno sudjelovanje u nastavi)</td> <td>100%</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Vrednovanje rada na ispitu za studente koji nisu kolokvirali</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			Pohađanje nastave (aktivno sudjelovanje u nastavi)	100%	100	Vrednovanje rada na ispitu za studente koji nisu kolokvirali			<b>Ukupno:</b>	<b>100%</b>	<b>100</b>
Specifikacija aktivnosti	Postotak %	Bodovi																			
Vrednovanje tijekom nastave																					
Pohađanje nastave (aktivno sudjelovanje u nastavi)	100%	100																			
Vrednovanje rada na ispitu za studente koji nisu kolokvirali																					
<b>Ukupno:</b>	<b>100%</b>	<b>100</b>																			
	<i>Kolegij se ne ocjenjuje. Studenti redovitim aktivnim sudjelovanjem na vježbama ostvaruju 1 ECTS bod.</i>																				
<b>3.8. Specifičnosti vezane uz polaganje kolegija</b>	<p><i>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 aktivnosti na nastavi provodi nastavni predavač, a pravo na potpis studenti ostvaruju sudjelovanjem u sljedećim aktivnostima:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture,</i></li> <li><i>2. Dodatnim aktivnostima koje organizira ili u kojim sudjeluje Športska udruga studenata Međimorskog veleučilišta u što ulazi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>- Sportski turniri unutar Veleučilišta,</i></li> <li><i>- Rafting na Muri,</i></li> <li><i>- Manifestacija „Plivanjem do svjetlosti“,</i></li> <li><i>- BIMEP – Biciklima međimurskim putovima,</i></li> <li><i>- Kros Grada Čakovca</i></li> <li><i>- Nastupanje za reprezentaciju Veleučilišta na natjecanjima visokoobrazovnih institucija</i></li> <li><i>- Sudjelovanje na treninzima sportskih ekipa Veleučilišta</i></li> <li><i>- Dobrovoljno darivanje krvi</i></li> </ul> </li> </ol>																				

	<p>3. <i>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.</i></p> <p>4. <i>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. Studenti koji ne zadovolje navedene uvjete gube pravo na potpis.</i></p>				
<b>3.10. Obveze studenata</b>	<p>Redovni studenti dužni su prisustvovati na najmanje 70% od ukupnog broja sati vježbi kako bi ostvarili pravo na dobivanje potpisa i 1ECTS.</p> <p>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.</p> <p>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>				
<b>3.11. Pisani radovi</b>	<p>Seminarski radovi (namijenjeni studentima koji su zbog zdravstvenih razloga oslobođeni vježbanja) moraju biti izrađeni na računalu i obuhvaćati osam do deset kartica teksta (Times New Roman, veličina fonta 12), uključujući uvod, glavni dio i zaključak. Radovi moraju imati odgovarajuću naslovnu stranicu, sadržaj, označene stranice te popis korištene literature. Rad treba biti strukturiran i izrađen u skladu s uputama za pisanje završnih i diplomskih radova. Student predajom rada jamči autentičnost rada.</p>				
<b>3.12. Obvezna literatura</b>	<table border="1"> <tr> <td>1.</td> <td>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.</td> </tr> </table>	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.		
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>3.13. Dopunska literatura</b>	<table border="1"> <tr> <td>1.</td> <td>Neljak, B., Caput - Jogunica, R. (2009); Kineziološka metodika u visokom obrazovanju, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković (2015.); Sportska prehrana, Znanje</td> </tr> </table>	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
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>	<p>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.</p>				
<b>4.2. Kontaktiranje s nastavnikom</b>	<p>Studenti mogu kontaktirati s nastavnikom tijekom termina konzultacija i za vrijeme nastave, svi ostali načini komunikacije dogovaraju se s nastavnikom. Komunikacija s nastavnikom moguća je i putem službenog e-maila. Poželjno je da studenti za sve nejasnoće dođu što češće na konzultacije.</p>				
<b>4.3. Informiranje o kolegiju</b>	<p>Obveza je svakog studenta redovito se informirati o odvijanju nastave. Sve obavijesti o održavanju ili eventualnoj odgodi nastave objavljuju se na sustavu za e- učenje Merlin i na mrežnim stranicama Veleučilišta.</p>				
<b>5. RAZRADA TEMATSKIH CJELINA</b>					

Tjedan	Tema	Ishod učenja kolegija
1.	Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje čovjeka	<b>1, 2, 5</b>
2.	Plivanje raznim plivačkim tehnikama	<b>1, 2</b>
3.	Pravilno izvođenje tehnike vježbi snage	<b>1, 2, 5</b>
4.	Aerobne aktivnosti i njihov utjecaj na zdravlje	<b>1, 2, 5</b>
5.	Tehničko taktička primjena elemenata odbojke	<b>3, 4</b>
6.	Tehničko taktička primjena elemenata nogometa	<b>3, 4</b>
7.	Tehničko taktička primjena elemenata košarke	<b>3, 4</b>
8.	Tehničko taktička primjena elemenata badmintona	<b>3, 4</b>
9.	Tehničko taktička primjena elemenata stolnog tenisa	<b>3, 4</b>
10.	Tradicionalne i nekonvencionalne plesne strukture	<b>3, 4</b>
11.	Kondicijski programi za razvoj opće kondicijske pripremljenosti	<b>1, 2</b>
12.	Planinarenje	<b>3</b>
13.	Sportska natjecanja	<b>4, 5</b>
14.	Sportovi na vodi	<b>1, 3</b>
15.	Volonterske aktivnosti	<b>1</b>