

| 1. OPĆE INFORMACIJE   |   |  |                |
|---|---|--|----------------|
| 1.1. Naziv kolegija   | Tjelesna i zdravstvena kultura I.   | 1.6. Semestar  | 3.             |
| 1.2. Nositelj kolegija  | Marija Zegnal Koretić, mag cin u edukaciji<br>Viši predavač   | 1.7. Bodovna vrijednost (ECTS)                             | 1              |
| 1.3. Suradnici  |   | 1.8. Način izvođenja nastave (broj sati<br>P+V+S+e-učenje) | 30V            |
| 1.4. Studijski program (stručni,<br>specijalistički diplomski stručni<br>studij)  |   | 1.9. Kratica kolegija                                      | TZK3           |
| 1.5. Status kolegija (O, I)   | Obavezan (O)  | 1.10. Šifra kolegija                                       | 5016           |
| 2. OPIS KOLEGIJA  |   |  |                |
| 2.1. Ciljevi kolegija   | <p>Temeljni cilj kolegija je omogućiti studentima stjecanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja kojima će se osposobiti za samostalno cjeloživotno programiranje i provođenje procesa vježbanja, te stvoriti naviku za zdravim načinom života.</p> <p>Organizirana nastava i izvannastavne aktivnosti Tjelesne i zdravstvene kulture imaju svoje kratkoročne ciljeve (pozitivno djelovanje na sklad bio-psihosocijalnog razvoja studenata) i dugoročne ciljeve (izgradnja zdravog i stvaralačkog života, odgojno djelovanje na pravilno korištenje slobodnog vremena, pripomoć kvalitetnom životu u mladosti, zrelosti i starosti), koji su svi, bez iznimke, u interesu studenata, budućih intelektualaca.</p>  |  |                |
| 2.2. Uvjeti za polaganje kolegija i ulazne kompetencije koje su potrebne za kolegij, korelativnost i korespondentnost s drugim kolegijima | <p>Nema uvjeta</p> <p>Kolegij Tjelesna i zdravstvena kultura je u korelaciji s istim kolegijem na svim Veleučilištima i Sveučilištima u Hrvatskoj</p>   |  |                |
| 2.3. Očekivani ishodi učenja na razini kolegija (4-10 ishoda učenja)  | <p><u>Očekuje se da će student, nakon odslušanog kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura II., moći:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pravilno izvoditi tehniku vježbi u pripremnom i završnom dijelu sata (pripreme vježbe i vježbe istezanja)</li> <li>2. Osmisliti i demonstrirati vježbe u pripremi tijela za fizičku aktivnost</li> <li>3. Pravilno odabrati i upotrijebiti sportske rekvizite i pomagala</li> <li>4. Razlikovati vježbe i način treniranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti</li> <li>5. Koristiti određena motorička znanja u momčadskim i individualnim sportovima</li> <li>6. Primjeniti kretne i tehničke strukture za vrijeme igre s osnovnim pravilima</li> <li>7. Aktivno sudjelovati u organizacijskim oblicima rada (terenska nastava-izleti, planinarenje, orijentacijsko trčanje, klizanje, ...) u svrhu poboljšanja zdravstvene, obrazovne i odgojne komponente</li> </ol> |  |                |
| 2.4. Sadržaj kolegija detaljno razrađen   | <b>Datum</b>  | <b>Teme i ishodi</b>                                       | <b>Satnica</b> |

|  |    |  |        |
|--|----|--|--------|
| prema satnici nastave (kalendar nastave) | 1. | Uvod u kolegij i detaljni izvedbeni plan nastave   | 1 sat  |
|  |    | Studenti će moći započeti aktivno sudjelovati u usmjerenim kineziološkim aktivnostima  |        |
|  |    |  |        |
|  | 2. | Provjera znanja plivanja   | 2 sata |
|  |    | Obuka studenata neplivača  |        |
|  |    |  |        |
|  | 3. | Košarka (hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju)   | 2 sata |
|  |    | Ponoviti i popraviti tehničke strukture hvatanja i dodavanja lopte u košarci<br>Usvojiti plesne strukture (latino plesovi)   |        |
|  |    |  |        |
|  | 4. | Rukomet (vođenje lopte oko čunjeva sa šutom sa zemlje) Rukomet (hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju)<br>Ponoviti i popraviti tehničke strukture hvatanja i dodavanja lopte u rukometu | 2 sata |
|  |    | Primijeniti osnovna znanja i vještine osnovnih elemenata odbojke<br>Opisati i izvesti osnovne kretne strukture u rukometu  |        |
|  |    |  |        |
|  | 5. | Tenis - obuka osnovnih elemenata<br>Košarka (vođenje lopte oko čunjeva sa skok šutom)  | 2 sata |
|  |    | Studenti će moći upotrijebiti savladane metodičke vježbe forehand udarca na mreži,<br>Opisati i izvesti osnovne kretne strukture u košarci   |        |
|  |    |  |        |
|  | 6. | Practicirati elementarne igre bez i sa pomagalima<br>Rukomet (skok šut iz mjesta i kretanja)   | 2 sata |
|  |    | Studenti će usvojiti i primijeniti tehniku forehand udarac u tenisu  |        |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
|     | Opisati i demonstrirati složene tehničke strukture u rukometu   |        |
| 7.  | Košarka (košarkaški dvokorak), Ulična košarka 3 - 3   | 2 sata |
|     | Opisati i demonstrirati složenu tehničku strukturu u košarci  |        |
| 8.  | Atletika (trčanje zadanih dionica različitim tempom) -2 sata  | 2 sata |
|     | Student će moći pomoću naučenih motoričkih znanja utjecati na unapređenje i očuvanje motoričkih, funkcionalnih sposobnosti  |        |
| 9.  | Atletika (metodika brzog hodanja)   | 2 sata |
|     | Studenti će moći izvesti i koristiti metodiku brzog hodanja u okviru određenih kinezioloških radnji   |        |
| 10. | Teorijsko predavanje (teme vezane za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura ili odgojno-edukacijski program) tema: pravilno prakticiranje tjelesnog vježbanja Potaknuti studente na usvajanje navika na učestalije vježbanje, prepoznati pozitivne strane tjelesnog vježbanja, usvojiti nova saznanja o tjelesnom vježbanju, koristiti stečena znanja.    | 2 sata |
|     | Studenti će moći analizirati,razlikovati i opisati sadržaj i definirati osnovne kineziološke pojmove unutar zadane teme vezane za Kineziologiju ili Odgojno-edukacijski program   |        |
| 11. | Terenska nastava (planinarenje) Obilježiti Svjetski dan pješaćenja  | 2 sata |
|     | Studenti će moći osmisliti ,organizirati i provesti vrlo koristan organizacijski oblik rada (boravak u prirodi,upoznavanje s prirodom te snalaženje u nestandardnim uvjetima) ,koristiti ga kao utjecaj na razvoj funkcionalnih sposobnosti,na redukciju potkožnog masnog tkiva,na oblikovanje pojedinih mišićnih skupina i kao oblik rekreacije i zabave |        |
| 12. | Teorijsko predavanje ( predavanje stručne osobe o temama vezanim za kolegij)  | 2 sata |
|     | Studenti će moći analizirati i koristiti sadržaj i osnovne pojmove s predavanja vezanih za kolegij Tjelesna i zdravstvena kultura   |        |

|                               |   |   |   |
|-------------------------------|---|---|---|
|                               | 13.   | Teorijsko predavanje (prezentacije studenata o temama vezanim za kolegij) Kultura prehrane - zalog zdravlja   | 2 sata  |
|                               |   | Studenti će moći odabrati,osmisлити,pripremiti i prezentirati teme vezane za kolegij i aktivno sudjelovati u raspravi o zadanoj tematici  |   |
|                               | 14.   | Terenska nastava (klizanje)   | 2 sata  |
|                               |   | Student će moći primijeniti osnove klizanja kao oblik rekreacije i zabave,kao utjecaj na razvoj motoričkih sposobnosti (koordinacija,eksplozivna snaga,ravnoteža.,,,) i funkcionalnih sposobnosti te na redukciju potkožnog masnog tkiva i na oblikovanje pojedinih mišićnih skupina  |   |
|                               | 15.   | Terenska nastava – 3 sata   | 3 sata  |
|                               |   | Studenti će moći osmisлити ,organizirati i provesti vrlo korisno boravak u prirodi,upoznavanje s prirodom te snalaženje izvan mjesta boravka) ,koristiti ga kao utjecaj na razvoj funkcionalnih sposobnosti,na redukciju potkožnog masnog tkiva,na oblikovanje pojedinih mišićnih skupina i kao oblik rekreacije s dodatnim sadržajima sportskog i zabavnog karaktera |   |
|                               |   | <b>Podjela potpisa za zimski semestar</b>   |   |
| 2.5. Vrste izvođenja nastave: | <input type="checkbox"/> predavanja<br><input type="checkbox"/> seminari i radionice<br><input checked="" type="checkbox"/> vježbe<br><input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu<br><input type="checkbox"/> mješovito e-učenje<br><input checked="" type="checkbox"/> terenska nastava  | <input type="checkbox"/> samostalni zadaci<br><input type="checkbox"/> multimedija i mreža<br><input type="checkbox"/> laboratorij<br><input type="checkbox"/> mentorski rad<br><input type="checkbox"/> (ostalo upisati)   | <b>2.6. Komentari:</b><br>Teorijska predavanja i terenska nastava iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura I. i II. se provode u dijelu zimskog semestra,a seminari se dodjeljuju studentima koji nemaju dovoljan broj dolazaka na nastavu kako bi ostvarili uvjet za potpis iz kolegija. |
| 2.7. Obveze studenata         | <b>Obveze redovnih studenata:</b><br>Studentima su vježbe obvezne jer se vodi evidencija dolazaka na nastavu. Da bi dobili potpis studenti moraju obavezno prisustvovati na minimalno 70%vježbi. U dogovoru s nastavnim predavačem obveze o prisutnosti na nastavi se reguliraju i putem dodatnih aktivnosti studenata koje su navedene kod ocjenjivanja i vrednovanja rada studenata tijekom nastave. Studenti su obvezni na početku semestra predati nastavnom predavaču kratko pisano izvješće s osobnim podacima (ime,prezime,studij,mjesto prebivališta) , statusom (aktivni sportaš,rekreativac, ne bavi se sportom,...), području interesa u sportu i zdravstveno stanje. Studenti koji imaju status aktivnog ili kategoriziranog sportaša trebaju donijeti potvrdu matičnog |   |   |

|   |  |  |                |  |                              |  |
|---|--|--|----------------|--|------------------------------|--|
|   | <p>kluba ili dokumentaciju Hrvatskog Olimpijskog Odbora kako bi im izostanci s nastave bili opravdani zbog klupskih obaveza. Studenti koji zbog bolesti ne dođu na nastavu moraju donijeti važeću ispričnicu od liječnika. Studentice koje za vrijeme menstrualnog ciklusa ne mogu izvoditi vježbe iz kolegija dužne su dan ranije e-mailom ili usmenim putem obavijestiti nastavnog predavača. Studenti koji imaju ozbiljnih zdravstvenih problema zbog kojih ne mogu prisustvovati nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture dužni su donijeti važeću medicinsku dokumentaciju koja ih oslobađa dijela nastave ili nastave Tjelesne i zdravstvene kulture. Studenti su dužni dolaziti na nastavu prikladno odjeveni ( bijela majica, kratke hlače ili trenirka, tenisice). Studenti koji zakasne na nastavu imati će sankcije u vidu tjelesnih vježbi. Studenti koji učestalo ometaju nastavu biti će udaljeni s nastave, i bilježit će im se prisutnost u onolikoj mjeri u kojoj su na nastavi bili prisutni. U slučaju nedovoljnog broja dolazaka na nastavu davanje potpisa uvjetuje se pisanjem seminarskog rada na temu koju zadaje nastavni predavač. Studenti koji ostvare manje od 50% dolazaka na nastavu nemaju pravo na potpis i dužni su upisati kolegij ponovno sljedeće godine.</p> |  |                |  |                              |  |
| <p>2.8. Praćenje rada studenata (<i>upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti kolegija</i>)</p> | Pohađanje nastave  |  | Pisani ispit   |  | Projekt                      |  |
|   | Eksperimentalni rad  |  | Istraživanje   |  | Praktični rad                |  |
|   | Esej   |  | Referat        |  | Kontinuirana provjera znanja |  |
|   | Kolokviji  |  | Seminarski rad |  | (ostalo upisati)             |  |
|   | Aktivnost u nastavi  |  | Usmeni ispit   |  | (ostalo upisati)             |  |
| <p>2.9. Radno opterećenje studenata</p>   | <p>Radno opterećenje studenata iznosi 1 ECTS za 30 sati rada u semestru. Kolegij nema ocjene, već se sa pravom na potpis potvrđuje da su studenti obavili predviđenu nastavu. Obveza studenata je pohađanje vježbi Tjelesne i zdravstvene kulture (minimalno 70% predviđenih sati aktivne nastave u semestru).</p>   |  |                |  |                              |  |
| <p>2.10. Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu</p>  | <p><b><u>Ocjenjivanje i vrednovanje rada redovnih studenata tijekom nastave:</u></b><br/> <b>1.Pohađanje nastave</b><br/> Od studenata se očekuje da redovito pohađaju vježbe ( minimalno 70% predviđenih sati aktivne nastave)<br/> Za svakog studenta vodi se evidencija o pohađanju nastave i uspjesima proisteklim iz njegovog dodatnog rada i aktivnosti<br/> Evidenciju prisutnih studenata na nastavi vodi nastavni predavač<br/> <b>2.Mogućnosti dodatnih aktivnosti studenata</b><br/> Prisutnost na nastavi u obliku demonstratora vježbi<br/> Aktivni ili kategorizirani sportaš (prema HOO-u)<br/> Član Veleučilišne sportske ekipe na državnom ili regionalnom prvenstvu<br/> Član Veleučilišne sportske ekipe na županijskim i gradskim prvenstvima i ligama<br/> Sudionik sportskih natjecanja u organizaciji Veleučilišta<br/> Dobrovoljni/a darivatelj/ica krvi</p>   |  |                |  |                              |  |

|  | <p>Volontiranje na organiziranim akcijama ( plivanjem do svjetlosti, ulična trka..)</p> <p><i>3.Seminarski rad</i></p> <p>Pravo na potpis kojim se u indeks potvrđuje uredno izvršavanje propisanih obveza imaju studenti koji su bili prisutni na nastavi minimalno 70% od ukupnog broja nastavnih sati. U dogovoru s nastavnim predavačem obveze o prisutnosti na nastavi se reguliraju i putem dodatnih aktivnosti studenata koji su prethodno navedeni. U slučaju nedovoljnog broja dolazaka na nastavu davanje potpisa uvjetuje se pisanjem seminarskog rada na temu koju zadaje nastavni predavač. Studenti koji ostvare manje od 50% dolazaka na nastavu nemaju pravo na potpis i dužni su upisati kolegij ponovno u idućoj akademskoj godini.</p>  |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---------|-------|----|--|----|--|----|--|--|--|--|--|--|
| 2.11. Obvezna literatura (OL u kalendaru nastave)  | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="618 577 736 612">Red.br.</th> <th data-bbox="745 577 2128 612">Naziv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="618 612 736 647">1.</td> <td data-bbox="745 612 2128 647">Dr.sc. Nevenka Breslauer (2012.) Elektronski priručnik Tjelesna i zdravstvena kultura, MEV Čakovec</td> </tr> <tr> <td data-bbox="618 647 736 683">2.</td> <td data-bbox="745 647 2128 683">Prof. dr. sc. Mirna Andrijašević, (2010.) Kineziološka rekreacija, Udžbenik, Kineziološki fakultet, Zagreb</td> </tr> <tr> <td data-bbox="618 683 736 718"></td> <td data-bbox="745 683 2128 718"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="618 718 736 753"></td> <td data-bbox="745 718 2128 753"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="618 753 736 788"></td> <td data-bbox="745 753 2128 788"></td> </tr> </tbody> </table>  | Red.br. | Naziv | 1. | Dr.sc. Nevenka Breslauer (2012.) Elektronski priručnik Tjelesna i zdravstvena kultura, MEV Čakovec | 2. | Prof. dr. sc. Mirna Andrijašević, (2010.) Kineziološka rekreacija, Udžbenik, Kineziološki fakultet, Zagreb |    |  |  |  |  |  |  |
| Red.br.  | Naziv  |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
| 1.   | Dr.sc. Nevenka Breslauer (2012.) Elektronski priručnik Tjelesna i zdravstvena kultura, MEV Čakovec   |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
| 2.   | Prof. dr. sc. Mirna Andrijašević, (2010.) Kineziološka rekreacija, Udžbenik, Kineziološki fakultet, Zagreb   |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
|  |  |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
|  |  |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
|  |  |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
| 2.12. Dopunska literatura (DL u kalendaru nastave) | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="618 804 736 839">Red.br.</th> <th data-bbox="745 804 2128 839">Naziv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="618 839 736 874">1.</td> <td data-bbox="745 839 2128 874">Tudor O. Bompal, PhD (2006): Periodizacija- teorija i metodologija treninga, Gopal Zagreb</td> </tr> <tr> <td data-bbox="618 874 736 909">2.</td> <td data-bbox="745 874 2128 909">Dragan Milanović (1997): Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Sveučilište u Zagrebu</td> </tr> <tr> <td data-bbox="618 909 736 944">3.</td> <td data-bbox="745 909 2128 944">Dr.sc.Ivan Novak (2006): Sportski marketing i industrija sporta, Mailing,d.o.o. Zagreb</td> </tr> <tr> <td data-bbox="618 944 736 979"></td> <td data-bbox="745 944 2128 979"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="618 979 736 1015"></td> <td data-bbox="745 979 2128 1015"></td> </tr> </tbody> </table>   | Red.br. | Naziv | 1. | Tudor O. Bompal, PhD (2006): Periodizacija- teorija i metodologija treninga, Gopal Zagreb          | 2. | Dragan Milanović (1997): Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Sveučilište u Zagrebu | 3. | Dr.sc.Ivan Novak (2006): Sportski marketing i industrija sporta, Mailing,d.o.o. Zagreb |  |  |  |  |  |
| Red.br.  | Naziv  |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
| 1.   | Tudor O. Bompal, PhD (2006): Periodizacija- teorija i metodologija treninga, Gopal Zagreb  |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
| 2.   | Dragan Milanović (1997): Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Sveučilište u Zagrebu   |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
| 3.   | Dr.sc.Ivan Novak (2006): Sportski marketing i industrija sporta, Mailing,d.o.o. Zagreb   |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
|  |  |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
|  |  |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>3. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU</b>           |  |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. Pohađanje nastave                             | <p>Studentima su vježbe obvezne jer se vodi evidencija dolazaka na nastavu. Da bi ostvarili pravo na potpis studenti moraju obavezno prisustvovati na minimalno 70 %vježbi. Studenti koji zbog bolesti ne dođu na nastavu moraju donijeti važeću ispričnicu od liječnika. Studentice koje za vrijeme menstrualnog ciklusa ne mogu izvoditi vježbe iz kolegija dužne su doći na nastavu te prakticirati primjerene sadržaje. Studenti koji imaju ozbiljnih zdravstvenih problema zbog kojih ne mogu prisustvovati nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture dužni su donijeti važeću medicinsku dokumentaciju koja ih oslobađa dijela nastave ili nastave Tjelesne i zdravstvene kulture. Studenti koji imaju status aktivnog ili kategoriziranog sportaša trebaju donijeti potvrdu matičnog kluba ili dokumentaciju Hrvatskog Olimpijskog Odbora kako bi im izostanci s nastave bili opravdani zbog klupskih obaveza. Studenti su dužni dolaziti na nastavu prikladno odjeveni ( bijela ili plava majica sa logom MEV-a, kratke hlače ili trenirka, tenisice). Studenti koji učestalo ometaju nastavu ili dođu pod utjecajem alkohola ili drugih opijata biti će udaljeni s nastave, i bilježit će im se prisutnost u onolikoj mjeri u kojoj su na nastavi bili prisutni.</p> |         |       |    |  |    |  |    |  |  |  |  |  |  |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 3.2. 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 putem e-mail najkasnije 24 sata (osim u vrijeme vikenda ili godišnjeg odmora). Poželjno je da studenti za sve nejasnoće dođu što češće na konzultacije.   |
| 3.3. Informiranje o kolegiju     | Obveza svakog studenta je redovito se informirati o odvijanju nastave. Poželjno je o tijeku nastave pitati studente ili profesora. Sve obavijesti o održavanju ili eventualnoj odgodi nastave bit će izvještene na oglasnoj ploči i na web stranici Veleučilišta minimalno 24 sati ranije.   |
| 3.4. Pisani radovi               | Seminarski radovi moraju biti pisani računalom i smiju imati maksimalno 10 stranica teksta (od uvoda do zaključka), zajedno sa slikama, priložima tablicama i sl. Seminarski radovi moraju imati adekvatnu naslovnu stranicu, sadržaj, označene stranice i literaturu. ( Upute o pisanju seminara nalaze se na web stranici MEV-a)   |
| 3.5. Ostalo (dodati po potrebi)  | Studenti imaju mogućnost izbora izvannastavnih sportskih aktivnosti i pravo na korištenje sportskih terena Veleučilišta, mogućnost sudjelovanja na sportskim natjecanjima unutar institucije, Veleučilišnim natjecanjima na razini regije i na razini Hrvatske.<br>U okviru nastave Tjelesna i zdravstvena kultura pojavljuje se prijedlog za pokretanjem studentskog sportskog društva, kao i odlazak studenata na rafting, planinarenje, skijanje i sl. sportsko-rekreativne aktivnosti koje ovise o dogovoru i organizaciji s Veleučilištem i interesu studenata. |