



SVEUČILIŠTE U RIJECI

Filozofski fakultet u Rijeci

Sveučilišna avenija 4
51 000 Rijeka
Hrvatska

tel. (051) 265-600 (051) 265-602 faks. (051) 216-099
e-adresa: dekanat@ffri.hr
mrežne stranice: <http://www.ffri.uniri.hr>

IZVEDBENI PLAN

| I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU | |
|--|--|
| Naziv kolegija | TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA |
| Studij | SVI STUDIJSKI PROGRAMI |
| Semestar | II |
| Akadska godina | 2017/2018 |
| Broj ECTS-a | 1 |
| Nastavno opterećenje (P+S+V) | 0+0+30 |
| Vrijeme i mjesto održavanja nastave | Pretežno u popodnevnim satima, na sportskim terenima i objektima |
| Mogućnost izvođenja na stranom jeziku | DA |
| Nositelj kolegija | Veno Đonlić |
| Kabinet | 719 |
| Vrijeme za konzultacije | Srijeda od 8,30 do 10h |
| Telefon | 265-750 |
| e-mail | veno@ffri.hr |
| Suradnik na kolegiju | Benedikt Perak (yoga); |
| Kabinet | 811 |
| Vrijeme za konzultacije | |
| Telefon | 265-704 |
| e-mail | bperak@ffri.hr |
| II. DETALJNI OPIS KOLEGIJA | |
| SADRŽAJ KOLEGIJA | |
| <ul style="list-style-type: none">• Opće pripremne i specifične vježbe kroz različite organizacijske oblike rada (s i bez pomagala, s i bez glazbe).• Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), vertikalni i horizontalni skokovi, dinamično hodanje.• Sportske igre: odbojka, košarka, mali nogomet (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre).• Fitness: rad na spravama, yoga, pilates, aerobic .• Borilački sportovi: (judo, karate, boks i samoobrana). Usvojanje osnovnih motoričkih znanja: stavovi, tehnika kretanja, tehnika padova, tehnika hvatova i tehnika bacanja, blokade, udarci i poluge.• Stolni tenis: osnovni elementi tehnike (forhend i bekend, servis, imitacija pravilnog pokreta) te kombinacije osnovnih elemenata u igri.• Badminton: usvajanje osnovnih elemenata tehnike: forhend udarac ispod ruke, forhend udarac iznad glave, bekend udarac ispod ruke, visoki servis i kratki servis, kretanja po terenu: u smjeru naprijed-natrag te primjena elemenata u igri.• Aktivnosti prilagođene studentima s zdravstvenim poteškoćama i invaliditetom u osnovnom i posebnom programu ili u sklopu rada klubova za osobe s invaliditetom. | |
| OČEKIVANI ISHODI KOLEGIJA | |
| <ul style="list-style-type: none">• Pozitivni utjecaj na antropološka obilježja studenata (antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti).• Primjena stečenih znanja i vještina u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama.• Stečena znanja kontinuirano primjenjivati u cilju razvoja i održavanja zdravlja.• Stvaranje navika za redovito tjelesno vježbanje tijekom cijelog života. | |
| NAČIN IZVOĐENJA NASTAVE (označiti aktivnost s „x“) | |

| | | | |
|-------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------|
| Predavanja | Seminari | Konzultacije | Samostalni rad |
| | | | X |
| Terenska nastava | Laboratorijski rad | Mentorski rad | Ostalo |
| | | | X |

III. SUSTAV OCJENJIVANJA

| AKTIVNOST KOJA SE OCJENJUJE | UDIO U ECTS BODOVIMA | MAX BROJ BODOVA |
|---|-----------------------------|------------------------|
| Pohađanje nastave | | 50 |
| Aktivnost i zalaganje na nastavi | | 25 |
| Kontinuirana provjera znanja 1 | | 25 |
| Kontinuirana provjera znanja 2 | | |
| UKUPNO | | 100 |

Opće napomene: Kroz sve aktivnosti tijekom nastave treba ukupno skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova da bi se moglo pristupiti završnom ispitu. Studenti koji tijekom nastave ostvare iznos ocjenskih bodova koji ih svrstavaju u kategoriju FX (30 do 39,9 na preddiplomskom / 40 do 49,9 na diplomskom) imaju mogućnost tri izlaska na ispit i mogu ukupno dobiti samo ocjenu E. (prema prikazu ispod ovog teksta)

Ukupna ocjena uspjeha: Na temelju ukupnoga zbroja ocjenskih bodova stečenih tijekom nastave i na završnome ispitu određuje se konačna ocjena prema sljedećoj raspodjeli:

| OCJENA | PREDDIPLOMSKI STUDIJ | DIPLOMSKI STUDIJ |
|---------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 5 (A) | od 80 do 100 ocjenskih bodova | od 90 do 100 ocjenskih bodova |
| 4 (B) | od 70 do 79,9 ocjenskih bodova | od 80 do 89,9 ocjenskih bodova |
| 3 (C) | od 60 do 69,9 ocjenskih bodova | od 70 do 79,9 ocjenskih bodova |
| 2 (D) | od 50 do 59,9 ocjenskih bodova | od 60 do 69,9 ocjenskih bodova |
| 2 (E) | od 40 do 49,9 ocjenskih bodova | od 50 do 59,9 ocjenskih bodova |
| 1 (FX) | od 30 do 39,9 ocjenskih bodova | od 40 do 49,9 ocjenskih bodova |
| 1 (F) | od 0 do 29,9 ocjenskih bodova | od 0 do 39,9 ocjenskih bodova |

IV. LITERATURA

OBVEZNA LITERATURA

Literatura nije obvezatna

IZBORNA LITERATURA

Sva dostupna literatura iz: atletike, odbojke, košarke, malog nogometa, fitnessa, yoge, pilatesa, stolnog tenisa, badmintona, borilačkih sportova, sportske rekreacije, opće pripremnih vježbi, korektivne gimnastike i sl.

V. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU

POHAĐANJE NASTAVE

Studenti su obvezni pohađati nastavu kontinuirano od početka semestra bez većih pauza. Za svaki izostanak duži od dva tjedna zbog bolesti, ozljeda, razmjene studenata i sl. treba obavijestiti predmetnog nastavnika. Neopravdani izostanci neće se tolerirati. Studenti s zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu. Formiranje grupa se vrši na osnovu preferencije studenata za određenu kineziološku aktivnost, od kojih se bazični sportovi, fitnes programi (tjelovježba, rad na spravama, yoga i pilates), stolni tenis, badminton, borilački sportovi realiziraju u mješovitim skupinama, a sportske igre se organiziraju u odvojenim skupinama za studente i studentice, ukoliko antropološke razlike i infrastruktura ne dozvoljavaju formiranje mješovitih grupa. Takve skupine se formiraju prema normativima grupa.

NAČIN INFORMIRANJA STUDENATA

Studente se informira o početku semestra, rasporedu održavanja nastave i ostalom na uvodnom satu, putem Web stranice Katedre za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, te na oglasnim pločama pojedinih odsjeka.

KONTAKTIRANJE S NASTAVNICIMA

Studenti kontaktiraju s nastavnicima na konzultacijama, nakon satova vježbi i putem elektroničke pošte.

NAČIN POLAGANJA ISPITA

Nema završnog ispita iz predmeta tjelesna i zdravstvena kultura, već samo provjera finalnog stanja motoričkih znanja i funkcionalnih sposobnosti.

OSTALE RELEVANTNE INFORMACIJE

Svako neovlašteno preuzimanje tuđega teksta bez navođenja izvora smatra se intelektualnom krađom i podložno je sankcijama predviđenim važećim aktima!

ISPITNI ROKOVI

| | |
|--|---|
| Zimski | |
| Proljetni izvanredni | |
| Ljetni | |
| Jesenski izvanredni | |
| VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA) | |
| DATUM | NAZIV TEMA |
| 26,28 VELJAČA | ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodanje) |
| 5,6,8 12,13,15 19,20,22 26,27,29 OŽUJAK | |
| 3,5 9,10,12 16,17,19 23,24,26 TRAVANJ | |
| 3 7,8 14,15,17 21,22,24 28,29 SVIBANJ | |
| 4,5,7 LIPANJ 2018. | |
| 28 VELJAČA | FITNESS, PILATES, YOGA, BORILAČKI SPORTOVI KOŠARKA, MALI NOGOMET |
| 7 14 21 28 OŽUJAK | |
| 4 11 18 25 TRAVANJ | |
| 2 9 16 23 30 SVIBANJ | |

| | |
|---|---|
| <p>6 LIPANJ 2018</p> | |
| <p>27 VELJAČA</p> <p>6 13 20 27 OŽUJAK</p> <p>3 10 17 24 TRAVANJ</p> <p>8 15 22 29 SVIBANJ</p> <p>5 LIPANJ 2018.</p> | <p style="text-align: center;">ODBOJKA</p> |
| <p>26 VELJAČA</p> <p>1 5,8 12,15 19,22 26,29 OŽUJAK</p> <p>5 9,12 16,19 23,26 TRAVANJ</p> <p>3 7 14,17 21,24,28 SVIBANJ</p> <p>4,7 LIPANJ 2018.</p> | <p style="text-align: center;">STOLNI TENIS, BADMINTON</p> |



SVEUČILIŠTE U RIJECI

Filozofski fakultet u Rijeci

Sveučilišna avenija 4
51 000 Rijeka
Hrvatska

tel. (051) 265-600 (051) 265-602 faks. (051) 216-099
e-adresa: dekanat@ffri.hr
mrežne stranice: <http://www.ffri.uniri.hr>

IZVEDBENI PLAN

| I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU | |
|---|--|
| Naziv kolegija | TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA |
| Studij | SVI STUDIJSKI PROGRAMI |
| Semestar | IV |
| Akadska godina | 2017/2018 |
| Broj ECTS-a | 1 |
| Nastavno opterećenje (P+S+V) | 0+0+30 |
| Vrijeme i mjesto održavanja nastave | Pretežno u popodnevnim satima, na sportskim terenima i objektima |
| Mogućnost izvođenja na stranom jeziku | DA |
| Nositelj kolegija | Sanja Berlot |
| Kabinet | 719 |
| Vrijeme za konzultacije | Ponedjeljak od 11,00 do 12,30 h |
| Telefon | 265-749 |
| e-mail | sberlot@ffri.hr |
| Suradnik na kolegiju | Benedikt Perak (yoga); Ana Matrljan (atletika) |
| Kabinet | 811 |
| Vrijeme za konzultacije | |
| Telefon | 265-704 |
| e-mail | bperak@ffri.hr |
| II. DETALJNI OPIS KOLEGIJA | |
| SADRŽAJ KOLEGIJA | |
| <ul style="list-style-type: none">• Opće pripremne i specifične vježbe kroz različite organizacijske oblike rada (s i bez pomagala, s i bez glazbe).• Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), vertikalni i horizontalni skokovi, dinamično hodanje.• Sportske igre: odbojka, košarka, mali nogomet (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre).• Fitness: rad na spravama, yoga, pilates, aerobic .• Borilački sportovi: (judo, karate, boks i samoobrana). Usvojanje osnovnih motoričkih znanja: stavovi, tehnika kretanja, tehnika padova, tehnika hvatova i tehnika bacanja, blokade, udarci i poluge.• Stolni tenis: osnovni elementi tehnike (forhend i bekend, servis, imitacija pravilnog pokreta) te kombinacije osnovnih elemenata u igri.• Badminton: usvajanje osnovnih elemenata tehnike: forhend udarac ispod ruke, forhend udarac iznad glave, bekend udarac ispod ruke, visoki servis i kratki servis, kretanja po terenu: u smjeru naprijed-natrag te primjena elemenata u igri.• Aktivnosti prilagođene studentima s zdravstvenim poteškoćama i invaliditetom u osnovnom i posebnom programu, ili u sklopu rada klubova za osobe s invaliditetom. | |
| OČEKIVANI ISHODI KOLEGIJA | |
| <ul style="list-style-type: none">• Pozitivni utjecaj na antropološka obilježja studenata (antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti).• Primjena stečenih znanja i vještina u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama.• Stečena znanja kontinuirano primjenjivati u cilju razvoja i održavanja zdravlja.• Stvaranje navika za redovito tjelesno vježbanje tijekom cijelog života. | |

| NAČIN IZVOĐENJA NASTAVE (označiti aktivnost s „x“) | | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|----------------|
| Predavanja | Seminari | Konzultacije | Samostalni rad |
| | | | X |
| Terenska nastava | Laboratorijski rad | Mentorski rad | Ostalo |
| | | | X |
| III. SUSTAV OCJENJIVANJA | | | |
| AKTIVNOST KOJA SE OCJENJUJE | UDIO U ECTS BODOVIMA | MAX BROJ BODOVA | |
| Pohađanje nastave | | 50 | |
| Aktivnost i zalaganje na nastavi | | 25 | |
| Kontinuirana provjera znanja 1 | | 25 | |
| Kontinuirana provjera znanja 2 | | | |
| UKUPNO | | 100 | |
| <p>Opće napomene: Kroz sve aktivnosti tijekom nastave treba ukupno skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova da bi se moglo pristupiti završnom ispitu. Studenti koji tijekom nastave ostvare iznos ocjenskih bodova koji ih svrstavaju u kategoriju FX (30 do 39,9 na preddiplomskom / 40 do 49,9 na diplomskom) imaju mogućnost tri izlaska na ispit i mogu ukupno dobiti samo ocjenu E. (prema prikazu ispod ovog teksta)</p> <p>Ukupna ocjena uspjeha: Na temelju ukupnoga zbroja ocjenskih bodova stečenih tijekom nastave i na završnome ispitu određuje se konačna ocjena prema sljedećoj raspodjeli:</p> | | | |
| OCJENA | PREDDIPLOMSKI STUDIJ | DIPLOMSKI STUDIJ | |
| 5 (A) | od 80 do 100 ocjenskih bodova | od 90 do 100 ocjenskih bodova | |
| 4 (B) | od 70 do 79,9 ocjenskih bodova | od 80 do 89,9 ocjenskih bodova | |
| 3 (C) | od 60 do 69,9 ocjenskih bodova | od 70 do 79,9 ocjenskih bodova | |
| 2 (D) | od 50 do 59,9 ocjenskih bodova | od 60 do 69,9 ocjenskih bodova | |
| 2 (E) | od 40 do 49,9 ocjenskih bodova | od 50 do 59,9 ocjenskih bodova | |
| 1 (FX) | od 30 do 39,9 ocjenskih bodova | od 40 do 49,9 ocjenskih bodova | |
| 1 (F) | od 0 do 29,9 ocjenskih bodova | od 0 do 39,9 ocjenskih bodova | |
| IV. LITERATURA | | | |
| OBVEZNA LITERATURA | | | |
| Literatura nije obvezatna | | | |
| IZBORNA LITERATURA | | | |
| Sva dostupna literatura iz: atletike, odbojke, košarke, malog nogometa, fitnessa, yoge, pilatesa, stolnog tenisa, badmintona, borilačkih sportova, sportske rekreacije, opće pripremnih vježbi, korektivne gimnastike i sl. | | | |
| V. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU | | | |
| POHAĐANJE NASTAVE | | | |
| Studenti su obvezni pohađati nastavu kontinuirano od početka semestra bez većih pauza. Za svaki izostanak duži od dva tjedna zbog bolesti, ozljeda, razmjene studenata i sl. treba obavijestiti predmetnog nastavnika. Neopravdani izostanci neće se tolerirati. Studenti s zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu. Formiranje grupa se vrši na osnovu preferencije studenata za određenu kineziološku aktivnost, od kojih se bazični sportovi, fitnes programi (tjelovježba, rad na spravama, yoga i pilates), stolni tenis, badminton, borilački sportovi realiziraju u mješovitim skupinama, a sportske igre se organiziraju u odvojenim skupinama za studente i studentice, ukoliko antropološke razlike i infrastruktura ne dozvoljavaju formiranje mješovitih grupa. Takve skupine se formiraju prema normativima grupa. | | | |
| NAČIN INFORMIRANJA STUDENATA | | | |
| Studente se informira o početku semestra, rasporedu održavanja nastave i ostalom na uvodnom satu, putem Web stranice Katedre za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, te na oglasnim pločama pojedinih odsjeka. | | | |
| KONTAKTIRANJE S NASTAVNICIMA | | | |
| Studenti kontaktiraju s nastavnicima na konzultacijama, nakon satova vježbi i putem elektroničke pošte. | | | |
| NAČIN POLAGANJA ISPITA | | | |
| Nema završnog ispita iz predmeta tjelesna i zdravstvena kultura, već samo provjera finalnog stanja motoričkih znanja i funkcionalnih sposobnosti. | | | |
| OSTALE RELEVANTNE INFORMACIJE | | | |
| Svako neovlašteno preuzimanje tuđega teksta bez navođenja izvora smatra se intelektualnom krađom i podložno je sankcijama predviđenim važećim aktima! | | | |

| ISPITNI ROKOVI | |
|--|--|
| Zimski | |
| Proljetni izvanredni | |
| Ljetni | |
| Jesenski izvanredni | |
| VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA) | |
| DATUM | NAZIV TEMA |
| 26,27 VELJAČA | ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodanje) |
| 5,6 12,13 19,2026,27 OŽUJAK | |
| 3 9,10 16,17 23,24 TRAVANJ | |
| 7,8 14,15 21,22 28,29 SVIBANJ | |
| 4,5 LIPANJ 2018. | |
| 28 VELJAČA | KOŠARKA, MALI NOGOMET, BORILAČKI SPORTOVI |
| 7 14 21 28 OŽUJAK | |
| 4 11 18 25 TRAVANJ | |
| 2 9 16 23 30 SVIBANJ | |
| 27 VELJAČA | FITNESS, PILATES, YOGA ODBOJKA |

| | |
|---|--|
| <p>6 13 20 27 OŽUJAK</p> <p>3 10 17 24 TRAVANJ</p> <p>8 15 22 29 SVIBANJ</p> <p>5 LIPANJ 2018</p> | <p style="text-align: center;">FITNESS, PILATES, YOGA ODBOJKA</p> |
| <p>26 VELJAČA</p> <p>1 5,8 12,15 19,22 26,29 OŽUJAK</p> <p>5 9,12 16,19 23,26 TRAVANJ</p> <p>3 7 14,17 21,2428 SVIBANJ</p> <p>4,7 LIPANJ 2018</p> | <p style="text-align: center;">STOLNI TENIS, BADMINTON</p> |