



IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU	
Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI
Semestar	I
Akadska godina	2018/2019
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 (odrediti dva termina)	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 pripreme 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	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	
Kontinuirana provjera znanja 1		25	
Kontinuirana provjera znanja 2		25	
ZAVRŠNI ISPIT			
UKUPNO		100	
<p>Opće napomene:</p> <p><u>Varijanta 1 bez završnog ispita</u> Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.</p> <p><u>Varijanta 2 sa završnim ispitom</u> Kroz sve aktivnosti tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova da bi se moglo pristupiti završnom ispitu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tijekom nastave student može ostvariti od najmanje 50% do najviše 70% ocjenskih bodova. - Na završnom ispitu student može ostvariti od najviše 50% do najmanje 30% ocjenskih bodova. <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 I DIPLOMSKI STUDIJI		
5 (A)	od 90% do 100% ocjenskih bodova		
4 (B)	od 75% do 89,9% ocjenskih bodova		
3 (C)	od 60% do 74,9% ocjenskih bodova		
2 (D)	od 50% do 59,9% ocjenskih bodova		
1 (F)	od 0% do 49,9% ocjenskih bodova		
IV. LITERATURA			
OBVEZNA LITERATURA			
Literatura nije obvezatna			
IZBORNA LITERATURA			
Sva dostupna literatura iz: područja 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			
<p>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.</p>			
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
10, 15, 17, 22, 24, 29, 31.. LISTOPAD	ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodanje)
5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28. STUDENI	
3, 5, 10, 12 17, 19. PROSINAC 2018.	
7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30. SIJEČANJ 2019.	FITNESS, PILATES, YOGA
10, 17, 24, 31. LISTOPAD	
7, 14, 21, 28. STUDENI	
5, 12, 19. PROSINAC	

<p>2018. 9, 16, 23, 30. SIJEČANJ 2019.</p>	
<p>9, 16, 23, 30. LISTOPAD</p> <p>6, 13, 20, 27. STUDENI</p> <p>4, 11, 18.. PROSINAC 2018.</p> <p>8, 15, 22, 29, SIJEČANJ 2019.</p>	<p style="text-align: center;">ODBOJKA, KOŠARKA, MALI NOGOMET, BORILAČKI SPORTOVI</p>
<p>11, 15, 18, 22, 25, 29.. LISTOPAD</p> <p>5, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29. STUDENI</p> <p>3, 6, 10, 13 17, 20. PROSINAC 2018.</p> <p>7, 10, 14, 17, 21, 24, 28, 31. SIJEČANJ 2019.</p>	<p style="text-align: center;">STOLNI TENIS, BADMINTON</p>



IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU	
Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI
Semestar	III
Akadska godina	2018/2019
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 (odrediti dva termina)	Srijeda od 9,00 do 10,30h
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 pripreme 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	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	
Kontinuirana provjera znanja 1		25	
Kontinuirana provjera znanja 2		25	
ZAVRŠNI ISPIT			
UKUPNO		100	
<p>Opće napomene:</p> <p><u>Varijanta 1 bez završnog ispita</u> Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.</p> <p><u>Varijanta 2 sa završnim ispitom</u> Kroz sve aktivnosti tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova da bi se moglo pristupiti završnom ispitu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tijekom nastave student može ostvariti od najmanje 50% do najviše 70% ocjenskih bodova. - Na završnom ispitu student može ostvariti od najviše 50% do najmanje 30% ocjenskih bodova. <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 I DIPLOMSKI STUDIJI		
5 (A)	od 90% do 100% ocjenskih bodova		
4 (B)	od 75% do 89,9% ocjenskih bodova		
3 (C)	od 60% do 74,9% ocjenskih bodova		
2 (D)	od 50% do 59,9% ocjenskih bodova		
1 (F)	od 0% do 49,9% ocjenskih bodova		
IV. LITERATURA			
OBVEZNA LITERATURA			
Literatura nije obvezatna			
IZBORNA LITERATURA			
Sva dostupna literatura iz: područja 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			
<p>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.</p>			
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	
Proljećni izvanredni	
Ljetni	
Jesenski izvanredni	
VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)	
DATUM	NAZIV TEME
9, 11, 16, 17, 18, 23, 24, 25, 30. LISTOPAD	ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodanje)
6, 7, 8, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 27, 28, 29. STUDENI	
4, 5, 6, 11, 12, 13 18, 19, 20. PROSINAC 2018.	
8, 9, 10, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 29, 30, 31. SIJEČANJ 2019.	ODBOJKA, KOŠARKA, MALI NOGOMET
10, 17, 24, 31. LISTOPAD	
7, 14, 21, 28. STUDENI	
5, 12, 19. PROSINAC	

<p>2018. 9, 16, 23, 30. SIJEČANJ 2019.</p>	
<p>9, 16, 23, 30. LISTOPAD</p> <p>6, 13, 20, 27. STUDENI</p> <p>4, 11, 18.. PROSINAC 2018.</p> <p>8, 15, 22, 29, SIJEČANJ 2019.</p>	<p style="text-align: center;">FITNESS, PILATES, YOGA, BORILAČKI SPORTOVI</p>
<p>11, 15, 18, 22, 25, 29.. LISTOPAD</p> <p>5, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29. STUDENI</p> <p>3, 6, 10, 13 17, 20. PROSINAC 2018.</p> <p>7, 10, 14, 17, 21, 24, 28, 31. SIJEČANJ 2019.</p>	<p style="text-align: center;">STOLNI TENIS, BADMINTON</p>