



Sveučilišna avenija 4
51 000 Rijeka
Hrvatska

SVEUČILIŠTE U RIJECI

Filozofski fakultet u Rijeci

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 4	
Studij		SVI STUDIJSKI PROGRAMI	
Semestar		II	
Akademska godina		20202021	
Broj ECTS-a		1	
Nastavno opterećenje (P+S+V)		0+0+30	
Vrijeme i mjesto održavanja nastave		U jutarnjim i popodnevnim satima, na sportskim terenima i objektima (sportski centar Spes i igralište Kampus)	
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku		DA	
Nositelj kolegija		Sanja Berlot	
	Kabinet	719	
Vrijeme za konzultacije		Četvrtak 13,30 – 14,30 h	
	Telefon	265-749	
	e-mail	sberlot@ffri.hr	
Suradnik na kolegiju		Leo Klapan i Benedikt Perak	
	Kabinet		
Vrijeme za konzultacije			
	Telefon		
	e-mail		
II. DETALJNI OPIS KOLEGIJA			
SADRŽAJ KOLEGIJA			
- 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. - Fitness: rad na spravama, yoga, - 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			
Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći:			
- primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama			
- kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja antropološkog statusa studenata i studentica			
- održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata).			
- svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja			
- primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu (toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike)			
NAČIN IZVOĐENJA NASTAVE (označiti aktivnost s „x“)			
Predavanja	Seminari	Konzultacije	Samostalni rad
		X	X
Terenska nastava	Laboratorijski rad	Mentorski rad	Ostalo (vježbe)
			X
III. SUSTAV OCJENJIVANJA			
AKTIVNOST KOJA SE OCJENJUJE	UDIO U ECTS BODOVIMA		MAX BROJ BODOVA
Pohađanje nastave			75
Kontinuirana provjera znanja 1			25

Kontinuirana provjera znanja 2		
ZAVRŠNI ISPIT		
UKUPNO		100
Opće napomene:		
Varijanta 1 bez završnog ispita		
Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.		
Varijanta 2 sa završnim ispitom		
Kroz sve aktivnosti tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova da bi se moglo pristupiti završnom ispitu.		
- 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.		
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 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 pripremni vježbi, korektivne gimnastike i sl.		
V. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU		
POHAĐANJE NASTAVE		
Nastava tjelesne i zdravstvene kulture u epidemiološkim uvjetima izvodi se po skupinama koje se formiraju na način da se izbjegnu kontakti studenata s različitih odsjeka. Izuzetak su studenti dvopredmetnih studija koji se inače miješaju i na ostalim predmetima. Nastava TZK-e održava se u danima kada studenti nemaju ostale predmete kako bi se izbjegla preopterećenost studenata u zgusnutoj satnici tijekom cijelog dana te da studenti mogu doći na sportske terene u sportskoj odjeći od kuće s obzirom da se na sportskim objektima ne mogu koristiti svlačionice zbog epidemioloških mjera. Studenti na osnovu preferencije biraju jednu od ponuđenih kinezioloških aktivnosti koje se formiraju prema normativima grupa obzirom na epidemiološke uvjete. Studenti s invaliditetom i zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu ili odrađuju svoje obveze u sportskim klubovima za osobe s invaliditetom, odnosno prate online nastavu primjenjujući prilagođene vježbe uvjetima rada kod kuće (na preporuku ovlaštenog liječnika).Studenti koji su u samoizolaciju odrađuju nastavu online u vremenu za koje im je ovlaštena liječnica odredila samoizolaciju, te predaju evidenciju tjelesnog vježbanja kod kuće predmetnim nastavniku. Studenti su obavezni pohađati nastavu kontinuirano tijekom cijelog semestra, a neispunjenje obaveza i neopravdani izostanci s nastave onemogućuju studentu ostvarivanje ECTS boda. Obveza studenata je obavijestiti nastavnika o dužim izostancima s nastave (npr.: bolesti, ozljeda, razmjene studenata i sl.).		
NAČIN INFORMIRANJA STUDENATA		

Studente se informira o početku semestra, rasporedu održavanja nastave i ostalom na uvodnom satu, putem Web stranice Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci i 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 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
2,3,4, 9,10,11, 16,17,18, 23,24,25, 30,31. ožujak	ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodanje)
1, 6,7,8, 13,14,15, 20,21,22, 27,28,29. Travanj	
4,5,6, 11,12,13, 18,19,20, 25,26,27. Svibanj	
1,2, 8,9,10 lipanj	
2,3,4, 9,10,11, 16,17,18, 23,24,25, 30,31. ožujak	FITNESS

13,14,15, 20,21,22, 27,28,29. travanj 4,5,6, 11,12,13, 18,19,20, 25,26,27. svibanj 1,2, 8,9,10. lipanj	FITNESS
4, 11, 18, 25, ožujak 1, 8, 15, 22, 29. travanj 6, 13, 20, 27. svibanj 10. lipanj	YOGA

VII. KONSTRUKTIVNO POVEZIVANJE			
ISHODI UČENJA	SADRŽAJ	AKTIVNOSTI ZA NASTAVNIKE I STUDENTE (metode poučavanja i učenja)	METODE VREDNOVANJA
Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći: - primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama - kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju	ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje) FITNESS (rad na spravama) YOGA	Direktne ili instruktivne nastavne metode i strategije: 1. Usmeno izlaganje 2. Demonstracija Aktivne i konstruktivističke metode:	Sustavno bilježenje aktivnog sudjelovanja studenata na nastavi

razvoja i očuvanja zdravlja - održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata). - svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja - primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu (toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike)		1. Recipročno poučavanje 2. Suradničko učenje 3. Rasprava 4. Postavljanje otvorenih pitanja Poučavanje uvježbavanjem: 1. Uvježbavanje i usavršavanje 2. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje	Cooperov test na početku i na kraju semestra Usmeno vrednovanje: Korigiranje neispravnog ili djelomično ispravnog načina izvođenja pojedinih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja vježbi Usmena potvrda pravilno izvođenih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja
---	--	---	--



Sveučilišna avenija 4
51 000 Rijeka
Hrvatska

SVEUČILIŠTE U RIJECI

Filozofski fakultet u Rijeci

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 4		
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI		
Semestar	IV		
Akadska godina	2020/2021		
Broj ECTS-a	1		
Nastavno opterećenje (P+S+V)	0+0+30		
Vrijeme i mjesto održavanja nastave	U jutarnjim i popodnevnim satima, na sportskim terenima i objektima (dvorana Mladosti i igralište Kampus)		
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku	DA		
Nositelj kolegija	Veno Đonlić		
Kabinet	719		
Vrijeme za konzultacije	Četvrtak 10 – 11 h		
Telefon	265-750		
e-mail	veno@ffri.hr		
Suradnik na kolegiju	Leo Klapan		
Kabinet			
Vrijeme za konzultacije			
Telefon			
e-mail			
II. DETALJNI OPIS KOLEGIJA			
SADRŽAJ KOLEGIJA			
- 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. - Fitness: rad na spravama, yoga, - 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			
Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći: - primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama - kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja antropološkog statusa studenata i studentica - održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata). - svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja - primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu (toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike)			
NAČIN IZVOĐENJA NASTAVE (označiti aktivnost s „x“)			
Predavanja	Seminari	Konzultacije	Samostalni rad
		X	X
Terenska nastava	Laboratorijski rad	Mentorski rad	Ostalo (vježbe)
			X
III. SUSTAV OCJENJIVANJA			
AKTIVNOST KOJA SE OCJENJUJE	UDIO U ECTS BODOVIMA		MAX BROJ BODOVA
Pohađanje nastave			75
Kontinuirana provjera znanja 1			25

Kontinuirana provjera znanja 2		
ZAVRŠNI ISPIT		
UKUPNO		100
Opće napomene:		
<u>Varijanta 1 bez završnog ispita</u>		
Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.		
<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.		
- 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.		
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 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 pripremni vježbi, korektivne gimnastike i sl.		
V. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU		
POHAĐANJE NASTAVE		
Nastava tjelesne i zdravstvene kulture u epidemiološkim uvjetima izvodi se po skupinama koje se formiraju na način da se izbjegnu kontakti studenata s različitih odsjeka. Izuzetak su studenti dvopredmetnih studija koji se inače miješaju i na ostalim predmetima. Nastava TZK-e održava se u danima kada studenti nemaju ostale predmete kako bi se izbjegla preopterećenost studenata u zgusnutoj satnici tijekom cijelog dana te da studenti mogu doći na sportske terene u sportskoj odjeći od kuće s obzirom da se na sportskim objektima ne mogu koristiti svlačionice zbog epidemioloških mjera. Studenti na osnovu preferencije biraju jednu od ponuđenih kinezioloških aktivnosti koje se formiraju prema normativima grupa obzirom na epidemiološke uvjete. Studenti s invaliditetom i zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu ili odrađuju svoje obveze u sportskim klubovima za osobe s invaliditetom, odnosno prate online nastavu primjenjujući prilagođene vježbe uvjetima rada kod kuće (na preporuku ovlaštenog liječnika).Studenti koji su u samoizolaciju odrađuju nastavu online u vremenu za koje im je ovlaštena liječnica odredila samoizolaciju, te predaju evidenciju tjelesnog vježbanja kod kuće predmetnim nastavniku. Studenti su obavezni pohađati nastavu kontinuirano tijekom cijelog semestra, a neispunjenje obaveza i neopravdani izostanci s nastave onemogućuju studentu ostvarivanje ECTS boda. Obveza studenata je obavijestiti nastavnika o dužim izostancima s nastave (npr.: bolesti, ozljeda, razmjene studenata i sl.).		
NAČIN INFORMIRANJA STUDENATA		

Studente se informira o početku semestra, rasporedu održavanja nastave i ostalom na uvodnom satu, putem Web stranice Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci i 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 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 (POPIŠ TEMA)

DATUM	NAZIV TEME
2,3,4, 9,10,11, 16,17,18, 23,24,25, 30,31. ožujak	ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodaње)
1, 6,7,8, 13,14,15, 20,21,22, 27,28,29. Travanj	
4,5,6, 11,12,13, 18,19,20, 25,26,27. Svibanj	
1,2, 8,9,10. lipanj	
2,3, 9,10, 16,17, 23,24, 30,31. Ožujak	FITNESS, YOGA

6,7, 13,14, 20,21, 27,28, travanj	FITNESS, YOGA
4,5,6, 11,12,13, 18,19,20, 25,26,27. svibanj	
1,2, 8,9,10. lipanj	

VII. KONSTRUKTIVNO POVEZIVANJE			
ISHODI UČENJA	SADRŽAJ	AKTIVNOSTI ZA NASTAVNIKE I STUDENTE (metode poučavanja i učenja)	METODE VREDNOVANJA
Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći: - primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama - kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja i očuvanja zdravlja - održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata). - svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja - primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu (toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske	ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje) FITNESS (rad na spravama) YOGA	Direktne ili instruktivne nastavne metode i strategije: 1. Usmeno izlaganje 2. Demonstracija Aktivne i konstruktivističke metode: 1. Recipročno poučavanje 2. Suradničko učenje 3. Rasprava 4. Postavljanje otvorenih pitanja Poučavanje uvježbavanjem: 1. Uvježbavanje i usavršavanje 2. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje	Sustavno bilježenje aktivnog sudjelovanja studenata na nastavi Cooperov test na početku i na kraju semestra Usmeno vrednovanje: Korigiranje neispravnog ili djelomično ispravnog načina izvođenja pojedinih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja vježbi Usmena potvrda pravilno izvođenih zadataka,

navike)			elemenata i tehnike izvođenja
---------	--	--	----------------------------------