



**IZVEDBENI PLAN**

<b>I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU</b>			
<b>Naziv kolegija</b>	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 1		
<b>Studij</b>	SVI STUDIJSKI PROGRAMI		
<b>Semestar</b>	I		
<b>Akadska godina</b>	2021/2022		
<b>Broj ECTS-a</b>	1		
<b>Nastavno opterećenje (P+S+V)</b>	0+0+30		
<b>Vrijeme i mjesto održavanja nastave</b>	Pretežno u popodnevni satima, na sportskim terenima i objektima Broj sati nastave na sportskim terenima:225 Broj sati online nastave: 60		
<b>Mogućnost izvođenja na stranom jeziku</b>	DA		
<b>Nositelj kolegija</b>	Veno Đonlić		
	Kabinet	719	
<b>Vrijeme za konzultacije</b>			
	Telefon	265-750	
	e-mail	veno@ffri.uniri.hr	
<b>Suradnik na kolegiju</b>	Leo Klapan (atletika)		
	Kabinet		
	Vrijeme za konzultacije		
	Telefon		
	e-mail	lklapan87@live.com	
<b>II. DETALJNI OPIS KOLEGIJA</b>			
<b>SADRŽAJ KOLEGIJA</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Opće pripremne i specifične vježbe kroz različite organizacijske oblike rada (s i bez pomagala, s i bez glazbe).</li><li>• Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), vertikalni i horizontalni skokovi, dinamično hodanje.</li><li>• Fitness programi: rad na spravama, yoga. .</li><li>• 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.</li><li>• Aktivnosti prilagođene studentima s zdravstvenim poteškoćama i invaliditetom u osnovnom i posebnom programu ili u sklopu rada klubova za osobe s invaliditetom.</li><li>• Online nastava s prilagođenim vježbama kod kuće za studente koji spadaju u rizične skupine, studente kojima je određena samoizolacija i studente s invaliditetom.</li></ul>			
<b>OČEKIVANI ISHODI KOLEGIJA</b>			
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 i spol 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). - usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života u uvjetima sedentarnog načina života izazvanog tehnološkim razvojem.			
<b>NAČIN IZVOĐENJA NASTAVE (označiti aktivnost s „x“)</b>			
<b>Predavanja</b>	<b>Seminari</b>	<b>Konzultacije</b>	<b>Samostalni rad</b>

		<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Terenska nastava</b>	<b>Laboratorijski rad</b>	<b>Mentorski rad</b>	<b>Ostalo (vježbe)</b>
			<b>X</b>
<b>III. SUSTAV OCJENJIVANJA</b>			
<b>AKTIVNOST KOJA SE OCJENJUJE</b>	<b>UDIO U ECTS BODOVIMA</b>	<b>MAX BROJ BODOVA</b>	
<b>Pohađanje nastave</b>		<b>75</b>	
<b>Kontinuirana provjera znanja 1</b>		<b>25</b>	
<b>Kontinuirana provjera znanja 2</b>			
<b>ZAVRŠNI ISPIT</b>			
<b>UKUPNO</b>		<b>100</b>	
<p><b>Opće napomene:</b></p> <p><b><u>Varijanta 1 bez završnog ispita</u></b> Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.</p> <p><b><u>Varijanta 2 sa završnim ispitom</u></b> 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"> <li>- <b>Tijekom nastave</b> student može ostvariti od najmanje 50% do najviše 70% ocjenskih bodova.</li> <li>- <b>Na završnom ispitu</b> student može ostvariti od najviše 50% do najmanje 30% ocjenskih bodova.</li> </ul> <p><b>Ukupna ocjena uspjeha:</b> Na temelju ukupnoga zbroja ocjenskih bodova stečenih tijekom nastave i na završnome ispitu određuje se konačna ocjena prema sljedećoj raspodjeli:</p>			
<b>OCJENA</b>	<b>PREDDIPLOMSKI I DIPLOMSKI STUDIJI</b>		
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		
<b>IV. LITERATURA</b>			
<b>OBVEZNA LITERATURA</b>			
Literatura nije obvezatna			
<b>IZBORNA LITERATURA</b>			
Sva dostupna literatura iz: područja atletike, fitnessa, yoga, badmintona,, sportske rekreacije, opće pripremnih vježbi, korektivne gimnastike i sl.			
<b>V. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU</b>			
<p>Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se po skupinama na osnovu preferencije studenata za određenu kineziološku aktivnost. Fitness programi (opće pripreme i kondicijske vježbe, rad na spravama, yoga), badminton, atletika (trčanje te hodaње za studente sa zdravstvenim poteškoćama) realiziraju se u mješovitim skupinama. Sve skupine 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 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.).</p>			
<b>NAČIN INFORMIRANJA STUDENATA</b>			
<b>NAČIN INFORMIRANJA STUDENATA</b>			

<p>Studente se informira o početku semestra, rasporedu održavanja nastave i ostalom na uvodnom satu, putem Web stranice ffri i Katedre za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, te na oglasnim pločama pojedinih odsjeka. Studenti kojima je liječnik odredio boravak kod kuće informiraju se o sadržajima nastave online putem Merlina.</p>	
<p><b>KONTAKTIRANJE S NASTAVNICIMA</b></p>	
<p>Studenti kontaktiraju s nastavnicima na konzultacijama, nakon satova vježbi i putem elektroničke pošte.</p>	
<p><b>NAČIN POLAGANJA ISPITA</b></p>	
<p>Nema završnog ispita iz predmeta tjelesna i zdravstvena kultura, već provjera finalnog stanja motoričkih znanja i funkcionalnih sposobnosti.</p>	
<p><b>OSTALE RELEVANTNE INFORMACIJE</b></p>	
<p>Svako neovlašteno preuzimanje tuđega teksta bez navođenja izvora smatra se intelektualnom krađom i podložno je sankcijama predviđenim važećim aktima!</p>	
<p style="text-align: center;"><b>ISPITNI ROKOVI</b></p>	
Zimski	
Proljećni izvanredni	
Ljetni	
Jesenski izvanredni	
<p style="text-align: center;"><b>VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)</b></p>	
<b>DATUM</b>	<b>NAZIV TEMA</b>
<p>4, 5, 6, 11, 12, 13, 18, 19, 20, 25, 26, 27. LISTOPAD 2, 3, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 29, 30. STUDENI 1, 6, 7, 8, 13, 14, 15, 20, 21, 22. PROSINAC 10, 11, 12, 17, 18, 19, 24, 25, 26. SIJEČANJ</p>	<p>ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanja)</p>
<p>5, 6, 12, 13, 19, 20, 26, 27. LISTOPAD 2, 3, 9, 10, 16, 17, 23, 24, 30.</p>	<p>FITNESS (rad na spravama) BADMINTON</p>

STUDENI 1, 7, 8, 14, 15, 21, 22. PROSINAC 11, 12, 18, 19, 25, 26. SIJEČANJ	
6, 13, 20, 27. LISTOPAD 3, 10, 17, 24. STUDENI 1, 8, 15, 22. PROSINAC 12, 19, 26. SIJEČANJ	YOGA

### VII. KONSTRUKTIVNO POVEZIVANJE

ISHODI UČENJA	SADRŽAJ	AKTIVNOSTI ZA NASTAVNIKE I STUDENTE (metode poučavanja i učenja)	METODE VREDNOVANJA
<p>Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama</li> <li>- kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja i očuvanja zdravlja</li> <li>- održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s</li> </ul>	<p>ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje)</p> <p>FITNESS (rad na spravama)</p> <p>YOGA</p> <p>BADMINTON</p>	<p>Direktne ili instruktivne nastavne metode i strategije:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usmeno izlaganje</li> <li>2. Demonstracija</li> </ol> <p>Aktivne i konstruktivističke metode:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recipročno poučavanje</li> <li>2. Suradničko učenje</li> <li>3. Rasprava</li> <li>4. Postavljanje otvorenih pitanja</li> </ol>	<p>Sustavno bilježenje aktivnog sudjelovanja studenata na nastavi</p> <p>Cooperov test na početku i na kraju semestra</p> <p>Usmeno vrednovanje: Korigiranje neispravnog ili djelomično</p>

<p>obzirom na dob studenata).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja</li> <li>- primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu (toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike)</li> <li>- usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života</li> </ul>	<p><b>AKTIVNOSTI ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (HODANJE, KOREKTIVNE I REHABILITACIJSKE VJEŽBE)</b></p>	<p>Poučavanje uvježbavanjem:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uvježbavanje i usavršavanje</li> <li>2. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje</li> </ol>	<p>ispravnog načina izvođenja pojedinih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja vježbi</p> <p>Usmena potvrda pravilno izvođenih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja</p>
---	--	--	---



## IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU			
Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 3		
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI		
Semestar	III		
Akadska godina	2021/2022		
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 Broj sati nastave na sportskim terenima: 285 Broj sati online		
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku	DA		
Nositelj kolegija	Sanja Berlot		
	Kabinet	719	
Vrijeme za konzultacije	Četvrtak od 9 do 10 h		
	Telefon	265-749	
	e-mail	sberlot@ffri.uniri.hr	
Suradnik na kolegiju	Benedikt Perak (yoga); Leo Klapan (atletika)		
	Kabinet	811	
	Vrijeme za konzultacije		
	Telefon	265-704	
	e-mail	bperak@ffri.hr; lklapan87@live.com	
II. DETALJNI OPIS KOLEGIJA			
<b>SADRŽAJ KOLEGIJA</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Opće pripremne i specifične vježbe kroz različite organizacijske oblike rada (s i bez pomagala, s i bez glazbe).</li><li>Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), vertikalni i horizontalni skokovi, dinamično hodanje.</li><li>Fitness: rad na spravama, yoga.</li><li>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.</li><li>Aktivnosti prilagođene studentima s zdravstvenim poteškoćama i invaliditetom u osnovnom i posebnom programu ili u sklopu rada klubova za osobe s invaliditetom.</li></ul>			
<b>OČEKIVANI ISHODI KOLEGIJA</b>			
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)			
<b>NAČIN IZVOĐENJA NASTAVE (označiti aktivnost s „x“)</b>			
<b>Predavanja</b>	<b>Seminari</b>	<b>Konzultacije</b>	<b>Samostalni rad</b>
		X	X
<b>Terenska nastava</b>	<b>Laboratorijski rad</b>	<b>Mentorski rad</b>	<b>Ostalo (vježbe)</b>
			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, fitnessa, yoge, pilatesa, , badmintona, sportske rekreacije, opće pripremnih vježbi, korektivne gimnastike i sl.

**V. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU**

**POHAĐANJE NASTAVE**

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se po skupinama na osnovu preferencije studenata za određenu kineziološku aktivnost. Fitnes programi (opće pripreme i kondicijske vježbe, rad na spravama, yoga) realiziraju se u skupinama studentica, a badminton, atletika - trčanje te hodaње za studente sa zdravstvenim poteškoćama realiziraju se u mješovitim skupinama. Sve skupine 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 su obvezni 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 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.	
<b>NAČIN POLAGANJA ISPITA</b>	
Nema završnog ispita iz predmeta tjelesna i zdravstvena kultura, već samo provjera finalnog stanja motoričkih znanja i funkcionalnih sposobnosti.	
<b>OSTALE RELEVANTNE INFORMACIJE</b>	
Svako neovlašteno preuzimanje tuđega teksta bez navođenja izvora smatra se intelektualnom krađom i podložno je sankcijama predviđenim važećim aktima!	
<b>ISPITNI ROKOVI</b>	
Zimski	
Proljećni izvanredni	
Ljetni	
Jesenski izvanredni	
<b>VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)</b>	
<b>DATUM</b>	<b>NAZIV TEMA</b>
6, 7, 13, 14, 20, 21, 27, 28. LISTOPAD 3, 4, 10, 11, 17, 24, 25. STUDENI 1, 2, 8, 9, 15, 16, 22, 23. PROSINAC 12, 13, 19, 20, 2, 27.. SIJEČANJ	ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodanje)
5, 6, 12, 13, 19, 20, 26, 27. LISTOPAD 2, 3, 9, 10, 16, 17, 23, 24, 30. STUDENI 1, 7, 8, 14, 15,	FITNESS, BADMINTON



21, 22. PROSINAC 11, 12, 18, 19, 25, 26. SIJEČANJ	
5, 12, 19, 26. LISTOPAD 2, 9, 16, 23, 30. STUDENI 7, 14, 21. PROSINAC 11, 18, 25. SIJEČANJ	YOGA

## VII. KONSTRUKTIVNO POVEZIVANJE

ISHODI UČENJA	SADRŽAJ	AKTIVNOSTI ZA NASTAVNIKE I STUDENTE (metode poučavanja i učenja)	METODE VREDNOVANJA
<p>Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama</li> <li>- kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja i očuvanja zdravlja</li> <li>- održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata).</li> </ul>	<p>ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje)</p> <p>FITNESS (rad na spravama)</p> <p>YOGA</p> <p>BADMINTON</p>	<p>Direktne ili instruktivne nastavne metode i strategije:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usmeno izlaganje</li> <li>2. Demonstracija</li> </ol> <p>Aktivne i konstruktivističke metode:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recipročno poučavanje</li> <li>2. Suradničko učenje</li> <li>3. Rasprava</li> <li>4. Postavljanje otvorenih pitanja</li> </ol> <p>Poučavanje uvježbavanjem:</p>	<p>Sustavno bilježenje aktivnog sudjelovanja studenata na nastavi</p> <p>Cooperov test na početku i na kraju semestra</p> <p>Usmeno vrednovanje: Korigiranje neispravnog ili djelomično ispravnog načina izvođenja pojedinih</p>

<p>- svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja</p> <p>- primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu (toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike)</p>		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvježbavanje i usavršavanje</li><li>2. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje</li></ol>	<p>zadataka, elemenata i tehnike izvođenja vježbi</p> <p>Usmena potvrda pravilno izvođenih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja</p>
---	--	--	--