NASTAVNI PLAN I PROGRAM

TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

NA FILOZOFSKOM FAKULTETU U RIJECI

S obzirom na karakteristike **sedmog razvojnog razdoblja**[1], posebne zadaće nastavnog plana i programa dijelimo na **obrazovne, antropološke i odgojne**.

Posebne **obrazovne zadaće** podrazumijevaju usvajanje osnovnih kineziloških znanja o značaju kineziloške aktivnosti i utjecaju tjelesnog vježbanja na zdravlje. Slijede znanja koja sadrže kineziološke upute o utjecaju izborne kineziloške aktivnosti na transformaciju i održavanje kondicijske pripreme studenata te znanja o postupcima za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja u procesu vježbanja.. Za to razdoblje kao posljednje razdoblje u kojem se provodi redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture nezaobilazna su znanja o osnovnoj strukturi treninga u funkciji samostalnog vježbanja.

Antropološke zadaće nastave tjelesne i zdravstvene kulture su usmjerene na održavanje i kontrolu vrijednosti koje se odnose na: 1/regulaciju tjelesne mase, odnosno redukciju potkožnog masnog tkiva, 2/povećanje mišićne mase 3/vršne vrijednosti gustoće kostiju 4/optimalno programiranje rada u svrhu utjecaja na motoričke i 5/ funkcionalne sposobnosti. Očekivane pozitivne promjene i realizacija pojedinih antropoloških zadaća mogu pridonijeti kvalitetnijem rješavanju svakodnevnih zadataka tijekom studija, jačanju imuniteta i prevenciji povreda.

Odgojne zadaće tjelesne i zdravstvene kulture odnose se na razvoj sposobnosti upravljanja vlastitim reakcijama u raznim situacijama, a s time u vezi podizanjem razine frustracijske tolerancije. Primjenom adekvatnih kineziloških aktivnosti može se pozitivno utjecati na poticanje i usmjeravanje dimenzija koje reguliraju modalitete ponašanja. Pozitivno se može djelovati na različite oblike anksioznosti i usmjeravanje agresivnosti do konstruktivnih vrijednosti.

Informiranjem o značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja, pravilnoj prehrani, osobnoj higijeni, sportskoj odjeći i obući i ponašanju na sportskim borilištima, odgojno se može utjecati na formiranju navike vježbanja u svrhu unapređenja zdravlja, radne učinkovitosti i kvalitete života.

Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju izrađen je u skladu s interesima i potrebama studenata. Povezivanje interesa studenata prema određenim kineziološkima aktivnostima u svrhu zadovoljenja potrebe za kretanjem i kvalitete emocionalnog života i zdravlja uvjetovalo je potrebu izrade nastavnog programa temeljem većeg broja kriterija. Prvi se odnosi na objektivnu provedivost nastavnih programa u materijalnim uvjetima visokih učilišta Republike Hrvatske, a drugi o primjerenosti programa s obzirom na prethodno usvojena motorička znanja i zdravstveni status. Slijede kriteriji korisnost programa za svakodnevni život i buduće zvanje, utjecaj programa na antropološka obilježja studenata i sigurnost provedbe programa.

Program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju podijeljen je na nekoliko nastavnih programa kojima je zajednička karakteristika izbor kineziološke aktivnosti tijekom

[1] Sedmo razvojno razdoblje se odnosi na studente od osamnaeste do dvadeset i pete godine života.

akademske godine. Kineziološke aktivnosti su grupirane u četiri sljedeća programa: osnovni, posebni i programi za studente s posebnim potrebama[2]. Za svaku kineziološku aktivnost pojedinog nastavnog programa navedeni su okvirni programski sadržaji za četiri semestra redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Okvirni programski sadržaji predloženi su: za studente početnike i za studente s višom razinom motoričkih znanja. Osim praktičnih motoričkih znanja, program sadrži za svaku kineziološku aktivnost i programski okvir teorijskih znanja.

Temeljna postavka ovog plana i programa uzima u obzir biološke i psihosociološke različitosti između studenata i studentica. Zbog toga redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture sa stajališta znanstvenih i stručnih spoznaja i provedbe u osnovnoj i srednjoj školi, trebala bi biti organizirana posebno za studentice te posebno za studente ukoliko se mogu osigurati kvalitetni uvjeti rada.

Za izvođenje pojedinih kineziološkim aktivnosti posebnog programa potrebno je predvidjeti i upoznati studente o novčanom sudjelovanju u slučajevima kada visoko učilište nije u mogućnosti osigurati kvalitetne uvjete rada.

CILJ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je učenje novih motoričkih znanja, usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja, sprečavanje procesa deterioracije ili preranog pada osobina i sposobnosti uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje i promicanje tjelovježbene i sportske kulture.

ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju trajno su usmjerene prema:

- Usvajanju teorijskih i praktičnih motoričkih znanja u svrhu osposobljavanja studenata za samostalno tjelesno vježbanje.
- Povezivanje interesa studenata prema određenim kineziološkim aktivnostima u svrhu zadovoljavanja potreba za kretanjem.
- Usvajanju znanja o značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja u svrhu utjecaja na antropološka obilježja te postizanja uspjeha u studiju i budućem zanimanju.
- Isticanju značaja zdravstvene kulture u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja.
- Upoznavanje s rizicima štetnosti po zdravlje kod raznih ovisnosti.
- Promicanju značaja kvalitetne prehrane pri intelektualnim i tjelesnim naporima.
- Promicanje tjelesnog vježbanja u svrhu prevencije pretilosti.
- Informiranju studenata o rezultatima dosadašnjih istraživanja o zdravlju.
- Osposobljavanju za timski rad.
- Uključivanju studenata u sportska natjecanja s ciljem razvijanja interesa za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima.

[2] Osnovni program, posebni program i program za studente s posebnim potrebama provode sa na prve dvije godine studija u okviru redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Svaki student ima mogućnost izbora većeg broja kineziološkim aktivnosti tijekom akademske godine.

NASTAVNI PROGRAMI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U VISOKOM OBRAZOVANJU

Tjelesna i zdravstvena kultura je predmet koji se u visokom obrazovanju obvezno provodi tijekom prva četiri semestra studija.Programsku jezgru čine skupovi raznovrsnih kineziloških aktivnosti koje su svrstane u osnovni i posebni nastavni program. Za njih se studenti opredjeljuju s obzirom na interes, stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnosti i prema stanju zdravlja. Konceptualno ovaj nastavni program nadovezuje se na programske sadržaje nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi. Sukladno navedenom razlikujemo sljedeće nastavne programe tjelesne i zdravstvene u visokom obrazovanju:

Osnovni programi
Posebni programi
Programi za studente s posebnim potrebama

U tablici 1. prikazani su nastavni plan i programi za četiri semestra redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture i kao izborni predmet za studente viših godina studija. Osnovni i posebni programi provode se u fondu od 30 sati u jednom semestru, odnosno 60 sati tijekom akademske godine. Programi za studente s posebnim potrebama provode se u istom fondu sati u prilagođenom obliku u dogovoru s liječnikom i predmetnim nastavnikom. Izborni programi za studente viših godina studija mogu se izvoditi u jednom ili dva semestra na preddiplomskom i/ili diplomskom studiju sukladno odluci visokog učilišta.

Tablica 1. Pregled nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture

Nastavni programi tjelesne i zdravstvene kulture	**1 godina**		**2 godina**		**više godine**	
	I	**II**	**III**	**IV**		
Osnovni programi	30	30	30	30		
Posebni programi	30	30	30	30		
Programi za studente s posebnim potrebama	30	30	30	30		

Osnovni programi sadrže kineziološke aktivnosti koje su zastupljene u nastavnim programima tjelesne i zdravstvene kulture srednje škole.

Programski sadržaji osnovnih programa

1. Atletika

ATLETIKA

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave je usmjeren na usavršavanje stečenih teorijskih i praktičnih znanja iz atletike. Usavršavanjem tehnika atletskih struktura gibanja: sportskog hodanja, trčanja i skokova, studenti će dobiti upute o metodskim vježbama za pravilno izvođenje pojedinog atletskog gibanja. Kondicijskim vježbama osnovne i specifične pripreme

utjecati će se na razvoj aerobne i anaerobne izdržljivosti, eksplozivne snage, brzine i koordinacije, u cilju osposobljavanja studenata za samostalno vježbanje. Informirati studente o dinamici trčanja i disanju za vrijeme trčanja na kratke, srednje i duge pruge. Atletskim programskim sadržajima: sportsko hodanje, program hodanja za studente sa zdravstvenim poteškoćama, fartlek trčanje, «gradski» jogging, studenti će upoznati specifičnosti pojedinih tehnika trčanja i modificirane načine poput trčanja na pokretnim trakama ili na steperima.
U svrhu osposobljavanja studenata za samostalno vježbanje, studenti će upoznati načine i oblike rada koji se koriste u praktičnom trenažnom radu ili natjecanju. Za razvoj i unapređenje brzinskih sposobnosti studenata potrebne za svakodnevne aktivnosti primjenjivat će se opće vježbe za razvoj brzine (vježbe škole trčanja, trčanje dionica ubrzanjem, trčanje kraćih dionica maksimalnim intenzitetom.) U okviru programa primijenit će se kineziološki operatori za razvoj startne brzine: vježbe maksimalne i submaksimalne snage, sprintevi sa i bez opterećenja, startovi iz raznih položaja. U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati atletska natjecanja na razini fakulteta radi provjere motoričkih znanja i sposobnosti te formiranja atletske ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju. Uputiti studente u sustav studentskih atletskih natjecanja i poticati na sudjelovanje na atletskim sportskim priredbama.
Programska teorijska znanja; Informirati studente o utjecaju atletike na transformaciju i održavanje kondicijskih sposobnosti. Struktura atletskog treninga u funkciji samostalnog vježbanja.

Posebni programi sadrže dopunske kineziološke aktivnosti složenijih struktura gibanja i koje su malo ili informativno zastupljene u nastavnom programu srednje škole. Studenti početnici će u jednoj od dopunskih kineziološkoj aktivnosti posebnog programa upoznati osnovna teorijska i praktična kineziološka znanja. Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja iz dopunske kineziološke aktivnosti posebnog programa usavršit će složenija tehničko – taktička kineziološka znanja.

Programski sadržaji posebnih programa:

1) Fitness programi:
    a) Rad na spravama
    b) Aerobne i anaerobne vježbe s rekvizitima i bez

2) Sportovi s reketom i loptom
    a) Badminton
    b) Košarka
    c) Odbojka

FITNESS PROGRAMI

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave fitness programa je stjecanje osnovnih kineziloških znanja o utjecaju bodybuildinga, kardio fitnessa i grupnih fitness programa na antropološka

obilježja. Studenti će usavršiti prethodno stečena i usvojiti nova motorička znanja iz odabranog fitness programa. Bodybuilding - vježbama sa slobodnim utezima i na trenažerima utjecat će se prvenstveno na razvoj snage i jakosti, ali i na opću aerobnu i anaerobnu izdržljivost.
Programska teorijska znanja: Upute o strukturi sata, terminologiji, cilju i pravilnom izvođenju svake vježbe.
Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja o fitnessu usavršiti će osnovna motorička znanja i dobiti upute o dopunskim sadržajima, pravilnom intenzitetu opterećenja s obzirom na cilj, ekstenzitetu i kreiranju rekreativnog treninga. Kardio fitness - vježbanjem na različitim simulatorima kretanja kao što su pokretne trake, stacionarni bicikl, veslački ergometar, orbitrek i sl. djelovat će se prvenstveno na aerobnu, anaerobnu i mišićnu izdržljivost.
Antistresnim programima (yoga) može se unaprijediti statička i repetitivna tjelesna snaga, fleksibilnost svih koštano-zglobnih struktura. U okviru programa studenti će upoznati specifične kretnje u skladu sa svakim programom. Posebno istaknuti i upoznati studente s specifičnim povredama osobito kralježnice i zglobnih struktura donjih ekstremiteta ako se vježbe izvode nepravilno i koriste neprimjerena opterećenja. Informirati o utjecaju fitness programa na tonus mišića i zglobove u svrhu prevencije mnogobrojnih profesionalnih oboljenja.
Programska teorijska znanja o postupcima za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja polaznika izbornog fitness programa. Osposobljavanje za samostalno vježbanje.

BADMINTON

Okvirni programski sadržaj: Studente početnike osposobiti za samostalnu igru usvajanjem osnovnih elemenata tehnike: forhend udarac ispod ruke, forhend udarac iznad glave, bekhend udarac ispod ruke, visoki servis i kratki servis te kretanja po terenu: u smjeru naprijed-natrag. Informirati studente o osnovama tehnike i taktike igre te trenažnim vježbama koje unapređuju: brzinu, ritam, koordinaciju i eksplozivnu snagu. Kineziološkim operatorima opće kondicijske pripreme utjecati na razvoj i unapređenje eksplozivne snage, brzine, koordinacije, gibljivosti i preciznosti.
Programska teorijska znanja: Osnovna pravila badmintona. Vrste reketa i loptica. Način izbora opreme.
Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja o badmintonu usavršavati u elementima tehnike i taktike u igri: anticipacija, korištenje središnje pozicije, važnost promjene ritma i brzine. Osposobiti studente za igru parova – izmjena igrača i taktici u igri parova: važnost servisa, napadački stil igre, važnost obrane, kretanja u prijelazu iz obrane u napad. Istodobno upoznati studente sa specifičnostima igre mješovitih parova. Specifičnom kondicijskom pripremom unaprijediti sposobnosti za efikasnu igru.
Provoditi različite sustave natjecanja među studentima. Pojedince s većom motivacijom usmjeravati u klubove i sportsku poduku.
Programska teorijska znanja: Struktura treninga u badmintonu. Informirati o utjecaju badmintona na antropološka obilježja.

KOŠARKA
Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave iz košarke je usavršavanje osnovnih elemenata tehnike napada i obrane (stavovi u obrani, kretanje u stavu i kombinirana kretanja, skokovi, oduzimanje i izbijanje lopte, sprečavanje ubacivanja). Kineziološkim operatorima za razvoj brzinske i eksplozivne snage, agilnosti, brzine reakcije, frekvencije pokreta i ravnoteže unaprijedit će se motoričke sposobnosti za uspješnost u košarci. Studenti će dobiti upute o pravilnosti izvedbe, ciljevima vježbi i primjerenom doziranju opterećenja Studenti koji

posjeduju višu razinu motoričkih znanja u košarci usavršavat će individualne i grupne taktike napada i obrane, kolektivne taktike napada (kontranapad, pozicioni napad protiv osobnih i zonskih obrana) i obrane (zonske i osobne obrane). S obzirom na usvojenu tehniku košarkaške igre primijenit će se specifična kondicijska priprema usmjerena na razvoj brzine reakcije, eksplozivne snage (sprint, skokovi, bacanja), agilnost te specifična aerobna i anaerobna izdržljivost. U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati formiranja košarkaške ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju. Programska teorijska znanja: Analiza pravila igre. Upute o utjecaju košarke na održavanje i unapređenje pojedinih antropoloških obilježja.

ODBOJKA

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave odbojke je ponavljanje i usavršavanje kretnih struktura odbojkaških tehnika i odbojkaških faza igre: servis, prijem servisa, dizanje, smeč, blok, obrana polja, dizanje u protunapadu, smeč u protunapadu) i odbojkaških stavova. Za pravilnost izvedbe navedenih tehničkih elemenata ključni elementi su pravilno trčanje u raznim pravcima te skokovi i udarci po lopti. Kineziološkim operatorima utjecati će se na razvoj i unapređenje dominantnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u odbojci: eksplozivnu snagu, repetitivnu snagu, agilnost, gibljivost i aerobnu i anaerobnu izdržljivost. Za studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja na osnovu analize kretanja i izvedbe tehničkih elemenata kreirati će se vježbe koje mogu pridonijeti kvaliteti izvedbe. Vježbanje i usavršavanje tehničkih elemenata primjenivati će se u igri; 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 6;6. U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati odbojkaške turnire na razini fakulteta radi provjere motoričkih znanja i sposobnosti te formiranja odbojkaške ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju. Programska teorijska znanja: Značaj, odabir i razlike trenažnih vježbi opće i specifične odbojkaške pripreme. Analiza odbojkaške igre: sustavi igre, ekipna i individualna taktika. Analiza pravila igre.

Programi za studente s posebnim potrebama imaju višestruku odgojno-obrazovnu, rehabilitacijsku, utilitarnu i psihosocijalnu vrijednost. Navedene vrijednosti su u funkciji humanizacije obrazovnog procesa studenata. Programi tjelesne i zdravstvene kulture se izrađuju prema zdravstvenom stanju i utvrđenoj dijagnozi svakog studenta. Klasifikacija posebnih potreba je usklađena s Međunarodnom klasifikacijom bolesti i srodnih zdravstvenih problema, sukladno desetoj reviziji (MKB-10) koje propisuje Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 1992; HZJZ).

Temeljem uvida u medicinsku dokumentaciju nadležni liječnik visokog učilišta može studenta/icu u akademskoj godini osloboditi od nastave tjelesne i zdravstvene kulture na više načina i to prema vremenu trajanja i intenzitetu programa:

- trajno ili privremeno
- djelomično ili potpuno

Za studente koji su privremeno i djelomično oslobođeni, na osnovu utvrđenog zdravstvenog stanja, inicijalnog antropološkog statusa i interesa studenata-ica, program tjelesne i zdravstvene kulture predlaže nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture u dogovoru s nadležnim liječnikom na početku svakog semestra. Na kraju svake akademske godine na osnovu bilješki studenta i praćenja i vrednovanja njegovog rada, nastavnik i liječnik pripremaju izvješće radi usporedbe početnog i finalnog stanja studenta-ice te vrednovanju postignutih rezultata nakon provedenog programa i utjecaja na zdravstveno stanje studenta. S obzirom da nije moguće izraditi određen program za svaku pojedinu bolest, navedene su osnovne kineziološke aktivnosti koje su

indicirane za pojedine grupe bolesti. Istodobno je upozoreno na kineziološke aktivnosti i uvjete rada koji su kontraindicirani za pojedine grupe bolesti.
Tablica 2a. Naziv grupe bolesti (šifra) te indicirani i kontraindicirane aktivnosti

Naziv grupe bolesti i šifra prema MKB-10	**Indicirani kineziološke aktivnosti**	**Kontraindicirane aktivnosti i uvjeti rada**
01. Zarazne i parazitarne bolesti (A00-B99)	Prilagođeni prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe bez opterećenja	Statička opterećenja, vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru
02. Novotvorine (C00-D48)	Prilagođeni prirodni oblici kretanja i vježbe manipuliranja vlastitim tijelom	Statička opterećenja, aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokrete
03. Bolesti krvi i krvotvornog sustava, te određene bolesti imunološkog sustava (D50-D89)	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre i plesne strukture niskog do srednjeg intenziteta.	Statička opterećenja, izbjegavati prostore s velikim temperaturnim razlikama
04. Endokrine bolesti, bolesti prehrane i metabolizma (E00-E90)	Prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe bez opterećenja, plesne strukture, plivanje	Vježbe koje se izvode na visini i vježbe koje sadrže nagle promjene položaja tijela
05. Duševni poremećaji i poremećaji ponašanja (F00-F99)	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre, vježbe koje su namijenjene razvoju koordinacije, ravnoteže, orijentacijsko kretanje, plesne strukture Savjetovalište s liječnikom	Aktivnosti koje potiču izrazito uzbuđenje, napetost i agresivnost.
06. Bolesti živčanog sustava (G00-G99)	Prirodni oblici kretanja, prilagođene sportske igre, plesne strukture niskog do srednjeg intenziteta	Vježbe koje se izvode na visini i vježbe koje sadrže nagle promjene položaja tijela
07. Bolesti oka i očnih adneksa (H00-H59)	Hodanje, trčanje niskog intenziteta, vježbe jačanja i istezanja, plesne strukture	Statička opterećenja, borilački sportovi, aktivnosti u vodi
08. Bolesti uha i mastoidnog nastavka (H60-H95)	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre, orijentacijsko kretanje, plesne strukture	Aktivnosti u vodi, intenzivne vježbe koje podižu temperaturu tijela
09. Bolesti cirkulacijskog sustava (I00-I99)	Hodanja, trenažne vježbe bez opterećenja, plesne strukture	statička naprezanja, vježbe s teretom

10. Bolesti dišnog sustava (J00-J99)	Trenažne vježbe bez opterećenja uz pravilan ritam disanja, hodanja, prilagođene elementarne i sportske igre	Vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru
11. Bolesti probavnog sustava (K00-K93)	Hodanje, trčanje niskog intenziteta, elementarne i prilagođene sportske igre, plivanje, plesne strukture	Aktivnosti koji sadrže eksplozivne pokrete
12. Bolesti kože i potkožnog tkiva (L00-L99)	Prilagođeni prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe za jačanje i istezanje velikih mišićnih skupina na svježem zraku Inidividualni pristup	vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru, vježbe u bazenima
13. Bolesti mišićno – koštanog sustava i vezivnog tkiva (M00-M99)	Plivanje, trenažne vježbe bez opterećenja, prilagođene elementarne i sportske igre	Skokovi, poskoci, trčanja, nagle promjene kretanja, vježbe s vanjskim opterećenjima
14. Bolesti genitourinarnog sustava (N00-N99)	Kineziološke aktivnosti niskog do srednjeg intenziteta koje se izvode u optimalnim temperaturnim uvjetima	aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokreta, aktivnosti u vodi

Tablica 2b.: Naziv grupe bolesti (šifra) te indicirani i kontraindicirane aktivnosti

Naziv grupe bolesti i šifra prema MKB-10	**Indicirani kineziološke aktivnosti**	**Kontraindicirane aktivnosti i uvjeti rada**
15. Trudnoća, porođaj i babinje (O00-O99)	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja i opuštanja u sjedećem i ležećem položaju, edukacija o prehrani Savjetovalište s liječnikom	Trčanja, skokovi, poskoci, vježbe s opterećenjima
16. Određena stanja nastala u perinatalnom razdoblju (P00-P96)	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja i opuštanja u sjedećem i ležećem položaju	Trčanja, skokovi, poskoci, vježbe s opterećenjima
17. Kongenitalne (prirođene) malformacije, deformiteti i kromosomske abnormalnosti Q00-Q99)	Vježbe umjerenog do srednjeg intenziteta, vježbe disanja, opuštanja i labavljenja, elementi pojedinih sportskih igara, vježbe s malim opterećenjima (ovisno o kojim se malformacijama radi)	Vježbe s velikim opterećenjima, eksplozivne vježbe, statičke vježbe (ovisno o kojim se malformacijama radi)
18. Simptomi, znakovi i abnormalni klinički i laboratorijski nalazi neuvršteni drugamo R00-R99)	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja, opuštanja. Pojedini elementi sportskih igara (ovisno o dijagnozi)	Dugotrajno i naporno vježbanje, vježbe s vanjskim opterećenjima, vježbe koje imaju elemente eksplozivne snage (ovisno o dijagnozi)

19. Ozljede, otrovanja i ostale posljedice vanjskih uzroka (S00-T98)	Posebno odabrani i prilagođeni: prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe za jačanje i istezanje velikih mišićnih skupina s ili bez opterećenja, vježbanje u vodi	Statička opterećenja i uvjete rada koji mogu prouzročiti tegobe
20. Vanjski uzroci morbiditeta i mortaliteta (V01-Y98)	Vježbe opuštanja, disanja. Vježbe s malim opterećenjima, savjetovalište s liječnikom (ovisno o dijagnozi)	Vježbe statičkog i dinamičkog naprezanja
21. Čimbenici koji utječu na stanje zdravlja i kontakt sa zdravstvenom službom (Z00-Z99)	Vježbe niskog do umjerenog opterećenja, hodanja umjerenim tempom, vježbe manipulacije vlastitim tijelom	Statička opterećenja, aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokrete, aktivnosti koje zahtijevaju veliki angažman

PRAĆENJE I VREDNOVANJE RADA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI

Praćenje i vrednovanje rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi na visokim učilištima može se provoditi na nekoliko načina:

1. Praćenje zdravstvenog statusa studenata analizom rezultata obveznih sistematskih pregleda koji se provode u suradnji s liječnicima.
2. Praćenje motoričkih znanja i sposobnosti u izbornoj aktivnosti, osobito motoričkih znanja i sposobnosti koje mogu utjecati na uspjeh u budućem zanimanju.
3. Praćenje i vrednovanja rada na osnovu analize rezultata upitnika o interesima studenata, razine dosadašnjih sportskih postignuća i trenutne angažiranosti u sportsko rekreativnim aktivnostima.
4. Praćenje trenutne angažiranosti u sportu i interesa studenata za sudjelovanje na studentskim sportskim natjecanjima i sportskim priredbama.

Nastavni plan i program je izrađen i prilagođen na temelju programa radne grupe Udruge nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture Sveučilišta u Zagrebu, a koji je dobio pozitivno mišljenje stručnog povjerenstva Kineziološkog fakulteta u Zagrebu

U Rijeci, 30.Rujna 2026.

ZA KATEDRU TZK:

Leo Klapan, predavač