



IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU			
Naziv kolegija		TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 1	
Studij		KULTUROLOGIJA	
Semestar		I	
Akademska godina		2026./2027.	
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 – prema rasporedu	
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku		DA	
Nositelj kolegija		Leo Klapan, predavač	
Kabinet		719	
Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina)		dostupno na mrežnim stranicama Katedre	
Telefon		265-750	
e-mail		leo.klapan@uniri.hr	
Suradnik na kolegiju			
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. - Sportske igre: odbojka, košarka, nogomet (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre). - Fitness: rad na spravama, yoga, pilates, aerobik . - 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			
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) - usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života u uvjetima sedentarnog načina života izazvanog tehnološkim razvojem.			
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		0,75	75
Kontinuirana provjera znanja 1		0,25	25
Kontinuirana provjera znanja 2			
ZAVRŠNI ISPIT			
UKUPNO		1	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.			
OCJENA	PRIJEDIPLOMSKI 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			
Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se po skupinama na osnovu preferencije studenata za određenu kineziološku aktivnost. 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 skupina. Takve skupine se formiraju prema normativima grupa. Studenti s invaliditetom i zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu ili određuju svoje obveze u sportskim klubovima za osobe s invaliditetom. 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 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		-	

Ljetni	--
Jesenski	--

VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)	
DATUM	NAZIV TEMA
prema rasporedu.	FITNESS, ODBOJKA, BADMINTON, NOGOMET, KOŠARKA

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 navike) -usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života	FITNESS (rad na spravama) ODBOJKA NOGOMET KOŠARKA BADMINTON AKTIVNOSTI ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (HODANJE, KOREKTIVNE I REHABILITACIJSKE VJEŽBE)	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, elemenata i tehnike izvođenja



IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU			
Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 1		
Studij	PSIHOLOGIJA,PEDAGOGIJA		
Semestar	I		
Akadska godina	2026./2027.		
Broj ECTS-a	1		
Nastavno opterećenje (P+S+V)	0+0+15		
Vrijeme i mjesto održavanja nastave	U jutarnjim i popodnevnim satima, na sportskim terenima i objektima – prema rasporedu		
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku	DA		
Nositelj kolegija	Leo Klapan, predavač		
Kabinet	719		
Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina)	dostupno na mrežnim stranicama Katedre		
Telefon	265-750		
e-mail	leo.klapan@uniri.hr		
Suradnik na kolegiju			
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. - Sportske igre: odbojka, košarka, nogomet (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre). - Fitness: rad na spravama, yoga, pilates, aerobic . - 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			
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) - usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života u uvjetima sedentarnog načina života izazvanog tehnološkim razvojem.			
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		0,75	75
Kontinuirana provjera znanja 1		0,25	25
Kontinuirana provjera znanja 2			
ZAVRŠNI ISPIT			
UKUPNO		1	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.			
OCJENA	PRIJEDIPLOMSKI 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			
Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se po skupinama na osnovu preferencije studenata za određenu kineziološku aktivnost. 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 skupina. Takve skupine se formiraju prema normativima grupa. Studenti s invaliditetom i zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu ili određuju svoje obveze u sportskim klubovima za osobe s invaliditetom. 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 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		-	

Ljetni	--
Jesenski	--

VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)	
DATUM	NAZIV TEMA
prema rasporedu.	FITNESS, ODBOJKA, BADMINTON, NOGOMET, KOŠARKA

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 navike) -usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života	FITNESS (rad na spravama) ODBOJKA NOGOMET KOŠARKA BADMINTON AKTIVNOSTI ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (HODANJE, KOREKTIVNE I REHABILITACIJSKE VJEŽBE)	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, elemenata i tehnike izvođenja



IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU			
Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 2		
Studij	KULTUROLOGIJA		
Semestar	II		
Akadska godina	2026/27		
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 prema rasporedu		
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku	DA		
Nositelj kolegija	Leo Klapan, predavač		
Kabinet	719		
Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina)	dostupno na mrežnim stranicama Katedre		
Telefon	265-750		
e-mail	leo.klapan@ffri.uniri.hr		
Suradnik na kolegiju			
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. - Sportske igre: odbojka, košarka, (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre). - Fitness: rad na spravama. - 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			
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) - usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života u uvjetima sedentarnog načina života izazvanog tehnološkim razvojem.			
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	0,75	75	
Kontinuirana provjera znanja 1	0,25	25	
Kontinuirana provjera znanja 2			
ZAVRŠNI ISPIT			
UKUPNO	1	100	
Opće napomene:			
Varijanta 1 bez završnog ispita			
Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.			
OCJENA	PRIJEDIPLOMSKI 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			
Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se po skupinama na osnovu preferencije studenata za određenu kineziološku aktivnost. 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 skupina. Takve skupine se formiraju prema normativima grupa. Studenti s invaliditetom i zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu ili određuju svoje obveze u sportskim klubovima za osobe s invaliditetom. 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 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			
Svaka upotreba tuđeg teksta ili drugog oblika autorskog djela, kao i upotreba ChatGPT ili bilo kojeg drugog alata čija se funkcionalnost temelji na tehnologiji umjetne inteligencije, bez jasnog i nedvosmislenog navođenja izvora, smatra se povredom tuđeg autorskog prava i načela akademske čestitosti te predstavlja tešku povredu studentskih obveza što za sobom povlači stegovnu odgovornost i stegovne mjere sukladno			

Pravilniku o stegovnoj odgovornosti studenata.	
ISPITNI ROKOVI	
Zimski	-
Ljetni	-
Jesenski izvanredni	-
VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)	
DATUM	NAZIV TEMA
Prema rasporedu	ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodanje), FITNESS, ODBOJKA, BADMINTON, NOGOMET, KOŠARKA

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 navike) -usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života	ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodaње) ODBOJKA KOŠARKA BADMINTON AKTIVNOSTI ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (HODANJE, KOREKTIVNE I REHABILITACIJSKE VJEŽBE)	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, elemenata i tehnike izvođenja



IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 2
Studij	PEDAGOGIJA I PSIHOLOGIJA
Semestar	II
Akadska godina	2026/27
Broj ECTS-a	1
Nastavno opterećenje (P+S+V)	0+0+15
Vrijeme i mjesto održavanja nastave	U jutarnjim i popodnevnim satima, na sportskim terenima i objektima prema rasporedu
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku	DA
Nositelj kolegija	Leo Klapan, predavač
Kabinet	719
Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina)	dostupno na mrežnim stranicama Katedre
Telefon	265-750
e-mail	leo.klapan@ffri.uniri.hr
Suradnik na kolegiju	
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.
- Sportske igre: odbojka, košarka, (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre).
- Fitness: rad na spravama.
- 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

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)
- usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života u uvjetima sedentarnog načina života izazvanog tehnološkim razvojem.

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	0,75	75	
Kontinuirana provjera znanja 1	0,25	25	
Kontinuirana provjera znanja 2			
ZAVRŠNI ISPIT			
UKUPNO	1	100	
Opće napomene:			
Varijanta 1 bez završnog ispita			
Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.			
OCJENA	PRIJEDIPLOMSKI 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			
Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se po skupinama na osnovu preferencije studenata za određenu kineziološku aktivnost. 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 skupina. Takve skupine se formiraju prema normativima grupa. Studenti s invaliditetom i zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu ili određuju svoje obveze u sportskim klubovima za osobe s invaliditetom. 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.			
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			
Svaka upotreba tuđeg teksta ili drugog oblika autorskog djela, kao i upotreba ChatGPT ili bilo kojeg drugog alata čija se funkcionalnost temelji na tehnologiji umjetne inteligencije, bez jasnog i nedvosmislenog navođenja izvora, smatra se povredom tuđeg autorskog prava i načela akademske čestitosti te predstavlja tešku povredu studentskih obveza što za sobom povlači stegovnu odgovornost i stegovne mjere sukladno			

Pravilniku o stegovnoj odgovornosti studenata.	
ISPITNI ROKOVI	
Zimski	-
Ljetni	-
Jesenski izvanredni	-
VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)	
DATUM	NAZIV TEMA
Prema rasporedu	ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodanje), FITNESS, ODBOJKA, BADMINTON, NOGOMET, KOŠARKA

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 navike) -usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života	ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodaње) ODBOJKA KOŠARKA BADMINTON AKTIVNOSTI ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (HODANJE, KOREKTIVNE I REHABILITACIJSKE VJEŽBE)	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, elemenata i tehnike izvođenja



IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU			
Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 3		
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI		
Semestar	III		
Akadska godina	2026./2027.		
Broj ECTS-a	1		
Nastavno opterećenje (P+S+V)	0+0+30		
Vrijeme i mjesto održavanja nastave	prema rasporedu, na sportskim terenima i objektima		
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku	DA		
Nositelj kolegija	Leo Klapan, predavač		
	Kabinet	719	
Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina)	dostupno na mrežnim stranicama Katedre		
	Telefon	265-749	
	e-mail	leo.klapan@ffri.uniri.hr	
Suradnik na kolegiju			
	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. - Sportske igre: odbojka, košarka, (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre). - Fitness: rad na spravama, yoga, pilates, aerobic . - 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			
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) - usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života u uvjetima sedentarnog načina života izazvanog tehnološkim razvojem.			
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	UDIO U ECTS BODOVIMA		MAX BROJ BODOVA

OCJENJUJE			
Pohađanje nastave		0,75	75
Kontinuirana provjera znanja 1		0,25	25
Kontinuirana provjera znanja 2			
ZAVRŠNI ISPIT			
UKUPNO		1	100
Opće napomene:			
Varijanta 1 bez završnog ispita			
Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.			
OCJENA	PRIJEDIPLOMSKI 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			
Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se po skupinama na osnovu preferencije studenata za određenu kineziološku aktivnost. 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 skupina. Takve skupine se formiraju prema normativima grupa. Studenti s invaliditetom i zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu ili određuju svoje obveze u sportskim klubovima za osobe s invaliditetom. 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 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	--		
Ljetni	--		
Jesenski	--		

VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)	
DATUM	NAZIV TEME
prema rasporedu.	FITNESS, ODBOJKA, KOŠARKA, BADMINTON, NOGOMET

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 navike) -usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života	FITNESS (rad na spravama) ODBOJKA KOŠARKA BADMINTON AKTIVNOSTI ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (HODANJE, KOREKTIVNE I REHABILITACIJSKE VJEŽBE)	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, elemenata i tehnike izvođenja



IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU			
Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 4		
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI		
Semestar	IV		
Akadska godina	2026./2027.		
Broj ECTS-a	1		
Nastavno opterećenje (P+S+V)	0+0+30		
Vrijeme i mjesto održavanja nastave	u jutarnjim i popodnevnm satima, na sportskim terenima i objektima – prema rasporedu		
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku	DA		
Nositelj kolegija	Leo Klapan, predavač		
	Kabinet	F-719	
Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina)	dostupno na mrežnim stranicama Katedre		
	Telefon	265-749	
	e-mail	leo.klapan@ffri.uniri.hr	
Suradnik na kolegiju			
	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). - Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), vertikalni i horizontalni skokovi, dinamično hodanje. - Sportske igre: odbojka, košarka (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre). - Fitness programi: rad na spravama i s rekvizitima - 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 sa 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 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.			
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	0,75	75
Kontinuirana provjera znanja 1	0,25	25
Kontinuirana provjera znanja 2		
ZAVRŠNI ISPIT		
UKUPNO	1	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	PRIJEDIPLOMSKI 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

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se po skupinama na osnovu preferencije studenata za određenu kineziološku aktivnost. 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 skupina. Takve skupine se formiraju prema normativima grupa. Studenti s invaliditetom i zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu ili odrađuju svoje obveze u sportskim klubovima za osobe s invaliditetom. 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.	
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	
Svaka upotreba tuđeg teksta ili drugog oblika autorskog djela, kao i upotreba ChatGPT ili bilo kojeg drugog alata čija se funkcionalnost temelji na tehnologiji umjetne inteligencije, bez jasnog i nedvosmislenog navođenja izvora, smatra se povredom tuđeg autorskog prava i načela akademske čestitosti te predstavlja tešku povredu studentskih obveza što za sobom povlači stegovnu odgovornost i stegovne mjere sukladno Pravilniku o stegovnoj odgovornosti studenata.	
ISPITNI ROKOVI - NEMA	
VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)	
DATUM	NAZIV TEMA
PREMA RASPOREDU	FITNESS, ODOBJKA, BADMINTON, NOGOMET, KOŠARKA

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 navike)	ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodaње) FITNESS ODOBJKA KOŠARKA BADMINTON AKTIVNOSTI ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (HODANJE, KOREKTIVNE I REHABILITACIJSKE VJEŽBE)	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,

-usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života			elemenata i tehnike izvođenja
--	--	--	-------------------------------