



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 1		
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI		
Semestar	I		
Akadska godina	2022/2023		
Broj ECTS-a	1		
Nastavno opterećenje (P+S+V)	0+0+30		
Vrijeme i mjesto održavanja nastave	U popodnevnim i jutarnjim satima, na sportskim terenima i objektima izvan Fakulteta		
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku	DA		
Nositelj kolegija	Sanja Berlot		
Kabinet	719		
Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina)	četvrtak od 13,00 – 14,00 h		
Telefon	265-749		
e-mail	sberlot@ffri.uniri.hr		
Suradnik na kolegiju	Leo Klapan (atletika i košarka)		
Kabinet			
Vrijeme za konzultacije			
Telefon			
e-mail	lklapan87@live.com		
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 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 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 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	
Svako neovlašteno preuzimanje tuđega teksta bez navođenja izvora smatra se intelektualnom krađom i podložno je sankcijama predviđenim važećim aktima!	
ISPITNI ROKOVI	
Zimski	
Proljetni izvanredni	
Ljetni	
Jesenski izvanredni	
VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)	
DATUM	NAZIV TEMA
12, 13, 19, 20, 26, 27. LISTOPAD 2, 3, 9, 10, 16, 17, 23, 24, 30. STUDENI 1, 7, 8, 14, 15, 21, 22. PROSINAC 11, 12, 18, 19, 25, 26, SIJEČANJ	ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodanje)
13, 20, 27. LISTOPAD 3, 10, 17, 24. STUDENI 1, 8, 15, 22. PROSINAC 12,	FITNESS

19, 26. SIJEČANJ	
11, 18, 25. LISTOPAD 8, 15, 22, 29. STUDENI 6, 13, 20. PROSINAC 10, 17, 24. SIJEČANJ	ODBOJKA
12, 19, 26. LISTOPAD 2, 9, 16, 23, 30. STUDENI 7, 14, 21. PROSINAC .11, 18, 25. SIJEČANJ	KOŠARKA, BADMINTON

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	ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje) FITNESS (rad na spravama)	Direktne ili instruktivne nastavne metode i strategije: 1. Usmeno izlaganje 2. Demonstracija	Sustavno bilježenje aktivnog sudjelovanja studenata na nastavi

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)	ODBOJKA KOŠARKA BADMINTON AKTIVNOSTI ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (HODANJE, KOREKTIVNE I REHABILITACIJSKE VJEŽBE)	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	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 3		
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI		
Semestar	III		
Akadska godina	2022/2023		
Broj ECTS-a	1		
Nastavno opterećenje (P+S+V)	0+0+30		
Vrijeme i mjesto održavanja nastave	u jutarnjim i popodnevnom satima, na sportskim terenima i objektima izvan Fakulteta		
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku	DA		
Nositelj kolegija	Veno Đonlić		
Kabinet	719		
Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina)	Srijeda 10 -11 h		
Telefon	265-750		
e-mail	veno@ffri.uniri.hr		
Suradnik na kolegiju	Leo Klapan (košarka)		
Kabinet			
Vrijeme za konzultacije			
Telefon			
e-mail	lklapan87@live.com		
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		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 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. 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	
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 TEMA
10, 12, 17, 19, 24, 26, 31. LISTOPAD 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30. STUDENI 5, 7, 12, 14, 19, 21. PROSINAC 9, 11, 16, 18,, 23, 25. SIJEČANJ	ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanja)
11, 18, 25. LISTOPAD 8, 15, 22, 29. STUDENI 6, 13, 20. PROSINAC 10, 17, 24. SIJEČANJ	ODBOJKA, BADMINTON
11, 12, 18, 19,	FITNESS

25, 26, LISTOPAD 2, 8, 9, 15, 16, 22, 23, 29, 30. STUDENI 6, 7, 13, 14, 20, 21 PROSINAC 10, 11, 17, 18 24, 25. SIJEČANJ			
12, 19, 26. LISTOPAD 2, 9, 16, 23, 30. STUDENI 7, 14, 21. PROSINAC 11, 18, 25. SIJEČANJ		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	ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje) FITNESS (rad na spravama) ODBOJKA KOŠARKA BADMINTON	Direktne ili instruktivne nastavne metode i strategije: 1. Usmeno izlaganje 2. Demonstracija Aktivne i konstruktivističke metode: 1. Recipročno poučavanje 2. Suradničko učenje 3. Rasprava	Sustavno bilježenje aktivnog sudjelovanja studenata na nastavi Cooperov test na početku i na kraju semestra Usmeno

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	AKTIVNOSTI ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (HODANJE, KOREKTIVNE I REHABILITACIJSKE VJEŽBE)	4. Postavljanje otvorenih pitanja Poučavanje uvježbavanjem: 1. Uvježbavanje i usavršavanje 2. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje	vrednovanje: Korigiranje neispravnog ili djelomično ispravnog načina izvođenja pojedinih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja vježbi Usmena potvrda pravilno izvođenih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja
---	---	---	--