

SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FILOZOFSKI FAKULTET

**Katedra za tjelesnu i zdravstvenu kulturu**

**Izvedbeni planovi  
kolegija**

***Tjelesna i zdravstvena kultura***

**Ljetni semestar akademske godine 2023./2024.**



## IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU			
Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 2		
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI		
Semestar	II		
Akadska godina	2023/24		
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)	Srijedom od 12 do 13 sati		
	Telefon	265-750	
	e-mail	leo.klapan@ffri.uniri.hr	
Suradnik na kolegiju			
	Kabinet		
	Vrijeme za konzultacije		
	Telefon		
	e-mail		
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>Sportske igre: odbojka, košarka, (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre).</li><li>Fitness: rad na spravama.</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:			
<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 antropološkog statusa studenata i studentica</li><li>održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata).</li><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 u uvjetima sedentarnog načina života izazvanog tehnološkim razvojem.</li></ul>			
<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
<b>III. SUSTAV OCJENJIVANJA</b>			
<b>AKTIVNOST KOJA SE OCJENJUJE</b>	<b>UDIO U ECTS BODOVIMA</b>	<b>MAX BROJ BODOVA</b>	
Pohađanje nastave		75	
Kontinuirana provjera znanja 1		25	
Kontinuirana provjera znanja 2			
<b>ZAVRŠNI ISPIT</b>			
<b>UKUPNO</b>	1	<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>PRIJEDIPLOMSKI 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, odbojke, košarke, malog nogometa, fitnessa, yoge, pilatesa, stolnog tenisa, badmintona, borilačkih sportova, sportske rekreacije, opće pripremnih vježbi, korektivne gimnastike i sl.			
<b>V. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU</b>			
<b>POHAĐANJE NASTAVE</b>			
<p>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.).</p>			
<b>NAČIN INFORMIRANJA STUDENATA</b>			
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.			

<b>KONTAKTIRANJE S NASTAVNICIMA</b>	
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>	
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.	
<b>ISPITNI ROKOVI</b>	
Zimski	-
Proljetni izvanredni	-
Ljetni	-
Jesenski izvanredni	-
<b>VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)</b>	
<b>DATUM</b>	<b>NAZIV TEMA</b>
Prema rasporedu	ATLETIKA (TRČANJE), ODBOJKA, KOŠARKA, BADMINTON,

<b>VII. KONSTRUKTIVNO POVEZIVANJE</b>			
<b>ISHODI UČENJA</b>	<b>SADRŽAJ</b>	<b>AKTIVNOSTI ZA NASTAVNIKE I STUDENTE (metode poučavanja i učenja)</b>	<b>METODE VREDNOVANJA</b>
<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>ODBOJKA</p> <p>KOŠARKA</p> <p>BADMINTON</p> <p>AKTIVNOSTI ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (HODANJE, KOREKTIVNE I REHABILITACIJSKE VJEŽBE)</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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uvježbavanje i usavršavanje</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 ispravnog načina izvođenja pojedinih zadataka,</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> <p>-usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života</p>		<p>2. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje</p>	<p>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 4		
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI		
Semestar	IV		
Akadska godina	2023./2024.		
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	Sanja Berlot, viša predavačica		
	Kabinet	F-719	
Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina)	ponedjeljkom od 12 – 13 sati		
	Telefon	265-749	
	e-mail	sberlot@ffri.uniri.hr	
Suradnik na kolegiju	asistentica Julija Ljubančić		
	Kabinet		
	Vrijeme za konzultacije		
	Telefon		
	e-mail		
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).</li><li>Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), vertikalni i horizontalni skokovi, dinamično hodanje.</li><li>Sportske igre: odbojka, košarka (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre).</li><li>Fitness programi: rad na spravama i s rekvizitima</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 sa 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: <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 antropološkog statusa studenata i studentica</li><li>održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob i spol studenata).</li><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 u uvjetima sedentarnog načina života izazvanog tehnološkim razvojem.</li></ul>			
<b>NAČIN IZVOĐENJA NASTAVE (označiti aktivnost s „x“)</b>			
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	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.	
<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>	
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.	
<b>ISPITNI ROKOVI</b>	
Zimski	-
Proljetni izvanredni	-
Ljetni	-
Jesenski izvanredni	-
<b>VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)</b>	
<b>DATUM</b>	<b>NAZIV TEMA</b>
* PREMA RASPOREDU	ATLETIKA (TRČANJE), ODBOJKA, KOŠARKA, BADMINTON,



## 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> <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>ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje)</p> <p>ODBOJKA</p> <p>KOŠARKA</p> <p>BADMINTON</p> <p>AKTIVNOSTI ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (HODANJE, KOREKTIVNE I REHABILITACIJSKE VJEŽBE)</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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uvježbavanje i usavršavanje</li> <li>2. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje</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 ispravnog načina izvođenja pojedinih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja vježbi</p> <p>Usmena potvrda pravilno izvođenih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja</p>