

SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET

Katedra za tjelesnu i zdravstvenu kulturu

**Izvedbeni planovi
kolegija**

Tjelesna i zdravstvena kultura

Zimski semestar akademske godine 2023./2024.



IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU			
Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 1		
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI		
Semestar	I		
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		
	Kabinet	719	
Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina)	dostupno na mrežnim stranicama Katedre		
	Telefon	265-749	
	e-mail	sberlot@ffri.uniri.hr	
Suradnik na kolegiju	bit će objavljeno po dovršetku postupka izbora		
	Kabinet		
	Vrijeme za konzultacije		
	Telefon		
	e-mail		
II. DETALJNI OPIS KOLEGIJA			
SADRŽAJ KOLEGIJA			
<ul style="list-style-type: none">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:			
<ul style="list-style-type: none">primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijamakontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja antropološkog statusa studenata i studenticaodržavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata).svladavati dnevna fizička i psihička opterećenjaprimijeniti 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	1	100
<p>Opće napomene:</p> <p><u>Varijanta 1 bez završnog ispita</u> Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.</p> <p><u>Varijanta 2 sa završnim ispitom</u> 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"> - 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. <p>Ukupna ocjena uspjeha: Na temelju ukupnoga zbroja ocjenskih bodova stečenih tijekom nastave i na završnome ispitu određuje se konačna ocjena prema sljedećoj raspodjeli:</p>		
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		
<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>		
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
prema rasporedu.	ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodaње), FITNESS, 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"> - 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-vascularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata). - svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja - primijeniti stečene 	<p>ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodaње)</p> <p>FITNESS (rad na spravama)</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"> 1. Usmeno izlaganje 2. Demonstracija <p>Aktivne i konstruktivističke metode:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recipročno poučavanje 2. Suradničko učenje 3. Rasprava 4. Postavljanje otvorenih pitanja <p>Poučavanje uvježbavanjem:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uvježbavanje i usavršavanje 2. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje 	<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>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>Usmena potvrda pravilno izvođenih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja</p>
---	--	--	--



IZVEDBENI PLAN

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU			
Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 3		
Studij	SVI STUDIJSKI PROGRAMI		
Semestar	III		
Akadska godina	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		
Mogućnost izvođenja na stranom jeziku	DA		
Nositelj kolegija	Sanja Berlot, viša predavačica		
	Kabinet	719	
Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina)	dostupno na mrežnim stranicama Katedre		
	Telefon	265-749	
	e-mail	sberlot@ffri.uniri.hr	
Suradnik na kolegiju			
	Kabinet		
	Vrijeme za konzultacije		
	Telefon		
	e-mail		
II. DETALJNI OPIS KOLEGIJA			
SADRŽAJ KOLEGIJA			
<ul style="list-style-type: none">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 rekvizitimaBadminton: 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: <ul style="list-style-type: none">primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijamakontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja antropološkog statusa studenata i studenticaodržavati 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 opterećenjaprimijeniti 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	1	100
<p>Opće napomene:</p> <p><u>Varijanta 1 bez završnog ispita</u> Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.</p> <p><u>Varijanta 2 sa završnim ispitom</u> 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"> - 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. <p>Ukupna ocjena uspjeha: Na temelju ukupnoga zbroja ocjenskih bodova stečenih tijekom nastave i na završnome ispitu određuje se konačna ocjena prema sljedećoj raspodjeli:</p>		
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. 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	-		
Proljetni izvanredni	-		
Ljetni	-		
Jesenski izvanredni	-		
VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)			
DATUM	NAZIV TEME		
PREMA RASPOREDU	ATLETIKA (TRČANJE), ODBOJKA, KOŠARKA, BADMINTON, FITNESS		
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"> - 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 	<p>ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje)</p> <p>FITNESS (rad na spravama)</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"> 1. Usmeno izlaganje 2. Demonstracija <p>Aktivne i konstruktivističke metode:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recipročno poučavanje 2. Suradničko učenje 3. Rasprava 4. Postavljanje otvorenih pitanja <p>Poučavanje uvježbavanjem:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uvježbavanje i usavršavanje 2. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje 	<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,</p>

slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike) -usavršavati i razvijati navike redovitog tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života			elemenata i tehnike izvođenja
--	--	--	----------------------------------