

SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET

Katedra za tjelesnu i zdravstvenu kulturu

**Izvedbeni planovi
kolegija**

Tjelesna i zdravstvena kultura

Zimski semestar akademske godine 2025./2026.



Sveučilišna avenija 4
51 000 Rijeka
Hrvatska

SVEUČILIŠTE U RIJECI
Filozofski fakultet

tel. (051) 265-600 (051) 265-602 faks. (051) 216-099
e-adresa: dekanat@ffri.uniri.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 PRIJEDIPLOMSKI PROGRAMI		
Semestar	I		
Akadska godina	2025./2026.		
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	asistentica Julija Ljubančić		
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



Sveučilišna avenija 4
51 000 Rijeka
Hrvatska

SVEUČILIŠTE U RIJECI

Filozofski fakultet

tel. (051) 265-600 (051) 265-602 faks. (051) 216-099
e-adresa: dekanat@ffri.uniri.hr
mrežne stranice: <http://www.ffri.uniri.hr>

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 obavezna

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	-
Ljetni	--
Jesenski	--
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

**RASPORED ODRŽAVANJA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA
STUDENTE/ICE 1. GODINE (TZK 1) PRIJEDIPLOMSKOG STUDIJA (I ZIMSKI
SEMESTAR) U AKADEMSKOJ 2025/2026. GODINI**

ATLETIKA: TRČANJE - Igralište Kampus na Trsatu

PONEDJELJAK:

13,00 – 14,00 h : sve studijske grupe

ČETVRTAK:

13,15-14,00 h: studenti sa zdravstvenim poteškoćama-program hodanja

FITNESS – Fitness centar – SPES – Slavka Krautzeka 64

SRIJEDA:

14,00 – 15,00 h : anglistika, kroatistika jednoprr., germanistika, povijest ,talijanistika, filozofija

15,00 – 16,00 h : psihologija, kroatistika dvopr.,germanistika, talijanistika, povijest umjetnosti

BADMINTON – dvorana O.Š. “Vladimir Gortan” – Prilaz Vladimira Gortana 2

PONEDJELJAK:

14,00 – 15,00 h: germanistika, pedagogija jednoprr., pedagogija dvopr.

15,00 – 16,00 h: talijanistika, pedagogija jednoprr., pedagogija dvopr.

UTORAK:

14,00 – 15,00 h : kulturologija, povijest, povijest umjetnosti,germanistika

15,00 – 16,00 h : kulturologija, kroatistika jednoprr.,kroatistika dvopr.,povijest, povijest umjetnosti

ČETVRTAK :

14,00 – 15,00 h: kulturologija, filozofija, povijest, povijest umjetnosti, talijanistika

15,00 – 16,00 h: kulturologija, filozofija, talijanistika, povijest umjetnosti

ODBOJKA - dvorana O.Š. “Vladimir Gortan” – Prilaz Vladimira Gortana 2

PETAK:

14,00-15,00 h : svi studijski programi (m i ž)

KOŠARKA - dvorana O.Š. “Vladimir Gortan” – Prilaz Vladimira Gortana 2

PETAK:

15,00 – 16,00 h: svi studijski programi (m i ž)

NAPOMENE:

1. NASTAVA IZ PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 2. ZAPOČINJE PREMA OVOM RASPOREDU U UTORAK 7. LISTOPADA 2025. GODINE
2. STUDENTI I STUDENTICE SLOBODNO ODABIRU AKTIVNOST KOJU ŽELE, A NIJE IM U KOLIZIJI S RASPOREDOM OSTALIH KOLEGIJA
3. STUDENTI-CE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA I AKTIVNI SPORTAŠI-CE TREBAJU SE JAVITI PREDMETNOM NASTAVNIKU NA POČETKU LJETNOG SEMESTRA.

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 hodanje) 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



Sveučilišna avenija 4
51 000 Rijeka
Hrvatska

SVEUČILIŠTE U RIJECI

Filozofski fakultet

tel. (051) 265-600 (051) 265-602 faks. (051) 216-099
e-adresa: dekanat@ffri.uniri.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	2025./2026.		
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	265-749		
e-mail	leo.klapan@ffri.uniri.hr		
Suradnik na kolegiju	asistentica Julija Ljubančić		
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, 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	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 pripremih 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 izvanredni	
VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)	
DATUM	NAZIV TEMA
prema rasporedu.	ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodanje), FITNESS, ODBOJKA, KOŠARKA, BADMINTON, NOGOMET

**RASPORED ODRŽAVANJA NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA
STUDENTE/ICE 2. GODINE (TZK 3) PRIJEDIPLOMSKOG STUDIJA (III ZIMSKI SEMESTAR) U
AKADEMSKOJ 2025/2026. GODINI**

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	ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje) 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: 3. Usmeno izlaganje 4. Demonstracija Aktivne i konstruktivističke metode: 5. Recipročno poučavanje 6. Suradničko učenje 7. Rasprava 8. Postavljanje otvorenih pitanja Poučavanje uvježbavanjem: 3. 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

tijekom cijelog života		4. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje	Usmena potvrda pravilno izvođenih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja
------------------------	--	---	---