



Veleučilište "Marko Marulić" u Kninu  
[www.veleknin.hr](http://www.veleknin.hr)

## IZVEDBENI PLAN NASTAVNOG PREDMETA " TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA "

1 NAZIV STUDIJA	STRUČNI STUDIJ TRGOVINSKO POSLOVANJE S PODUZETNIŠTVOM		
2 KOD NASTAVNOG PREDMETA			
3 NAZIV NASTAVNOG PREDMETA	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA		
4 STATUS PREDMETA	OBVEZNI		
5 SEMESTAR	ZIMSKI I		
6 OBLICI NASTAVE I SATNICA	ukupan broj nastavnih sati – 30 po semestru		
	<b>P-predavanja</b>	<b>V-vježbe</b>	<b>S-seminari</b>
SEMESTRALNO	0 sati	30 sati	0 sati
TJEDNO / 15 tjedana	2 sata nastave tjedno prema izvedbenom planu nastave		
7 ECTS BODOVI	0		
8 POVJERA NASTAVE - NASTAVNICI I SURADNICI	<b>nositelj/ica predmeta:</b> <b>Slaven Dragaš, prof. viši predavač</b>		
9 MOGUĆNOST IZVEDBE NASTAVE NA STRANIM JEZICIMA	Nastavu je moguće izvoditi jedino na hrvatskom jeziku.		
10 NAČIN INFORMIRANJA STUDENATA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na nastavi</li> <li>- na konzultacijama</li> <li>- elektroničkom poštom</li> <li>- putem oglasne ploče Veleučilišta i Web stranica Veleučilišta</li> </ul>		
11 KONTAKTIRANJE STUDENATA S NASTAVNICIMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- na nastavi</li> <li>- na konzultacijama</li> <li>- elektroničkom poštom (sdragas@veleknin.hr)</li> </ul>		
12 KORELACIJA S OSTALIM PREDMETIMA UNUTAR STUDIJA	/		
13 PROSTORNI I DRUGI UVJETI ZA IZVOĐENJE PROGRAMA	- Nastava se izvodi u dvorani za tjelesni.		

14 CILJEVI PREDMETA, KOMPETENCIJE, ISHODI UČENJA I METODOLOGIJA	
14.1. Ciljevi	Cilj predmeta je primjerenim kineziološkim aktivnostima zadovoljiti potrebe studenta-ice za kretanjem i omogućiti usvajanje novih znanja o značaju tjelesnog vježbanja u suvremenom društvu .
14.2. Kompetencije	<p>14.2.1. Opće kompetencije</p> <p>Studenti stječu nova i objedinjavaju stečena motorička znanja i vještine propisane osnovnim i posebnim programom nastave iz kinezioloških principa rada.</p> <p>14.2.2. Specifične kompetencije</p> <p>Studenti će nakon završenog predmeta i izvršenih svih aktivnosti biti sposobni primjenjivati znanja o osnovnim kineziološkim principima rada iz područja tjelesno – zdravstvene kulture.</p>
14.3. Ishodi učenja	<p>Očekuje se da će nakon izvršavanja svih programom predviđenih obveza student moći:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koristiti motorička znanja iz pojedinih kinezioloških aktivnosti,</li> <li>2. Koristiti specifične sposobnosti motoričkih znanja,</li> <li>3. Primijeniti zakonitosti zdravstvene kulture radi očuvanja svog zdravstvenog statusa,</li> <li>4. Primijeniti stečena znanja iz opće sportske kulture.</li> </ol>
14.4. Pristupi poučavanja i učenja u predmetu	<p>Nastava se ostvaruje kroz vježbe u skupinama u dvorani. Akademska godina ima 30 nastavnih tjedana odnosno 60 sati vježbi. Student-ica ispunjava obvezu prema predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura redovitim dolaženjem u primjerenoj sportskoj opremi na nastavu, što znači da moraju nazočiti na 80 % nastavnih sati. Time se omogućava lakše svladavanje gradiva i obrada konkretnih nastavnih jedinica iz izvedbenog plana. Cijeli proces poučavanja usmjeren je na studenta.</p> <p>Točna satnica izvođenja nastave (početak i završetak pojedinog oblika nastave) odražuje se prema rasporedu nastave koji je istaknut na službenim Web stranicama Veleučilišta.</p>

15 NASTAVNE JEDINICE, OBLICI NASTAVE				
15.1. Izvedbeni nastavni program				
"TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA"	NASTAVA			
	broj nastavnih sati			
	P	V	S	P+V+S
1. Cikličko kretanje različitim tempom do 6 min.	0	1	0	1
2. Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta	0	1	0	1
3. Štafetno trčanje (izmjena štafete)	0	1	0	1
4. Bacanje kugle	0	1	0	1
5. Premet strance	0	1	0	1
6. Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju (košarka)	0	1	0	1
7. Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju (rukomet)	0	1	0	1
8. Udarci na vrata u visini boka, dvokorakom (rukomet)	0	1	0	1
9. Rukometni trokorak	0	1	0	1
10. Igra na dvojna vrata (nogomet)	0	1	0	1
11. Igra na dva koša (košarka)	0	1	0	1
12. Igra odbojka	0	1	0	1
13. Igra rukomet	0	1	0	1
14. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom iz kretanja (polaganje)	0	1	0	1
15. Skok u dalj iz mjesta	0	1	0	1
16. Skok-šut (košarka)	0	1	0	1
17. Vršno odbijanje (odbojka)	0	1	0	1
18. Donje odbijanje (odbojka)	0	1	0	1
19. Donji servis (odbojka)	0	1	0	1
20. Donji servis (odbojka)	0	1	0	1
21. Vođenje lopte u osnovnom kretanju (naprijed, nazad i bočnokošarka)	0	1	0	1
22. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (košarka)	0	1	0	1
23. Vođenje lopte s promjenom brzine kretanja (košarka)	0	1	0	1

15 NASTAVNE JEDINICE, OBLICI NASTAVE				
15.1. Izvedbeni nastavni program				
"TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA"	NASTAVA broj nastavnih sati			
	P	V	S	P+V+S
24. Naizmjenični košarkaški dvokorak (lijevi i desni)	0	1	0	1
25. Smeč sunožnim odrazom (odbojka)	0	1	0	1
26. Vježbe snage / Rad na općefizičkoj pripremi studenata	0	1	0	1
27. Vježbe snage / Rad po stanicama	0	1	0	1
28. Vježbe snage / Jačanje gornjih ekstremiteta tijela	0	1	0	1
29. Vježbe snage / Jačanje trupa (abdomena i leđnih mišića)	0	1	0	1
30. Vježbe snage / Jačanje donjih ekstremiteta tijela	0	1	0	1
<b>UKUPNO</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>

16 PRAĆENJE I OCJENJIVANJE STUDENATA		
AKTIVNOST KOJA SE PRATI I/ILI OCJENJUJE	Udio aktivnosti u ECTS bodovima	Maksimalni broj ocjenskih bodova
1. Sudjelovanje studenata u nastavi	0,0	0,0
2. Napredak motoričkih sposobnosti	0,0	0,0
3. Napredak funkcionalnih sposobnosti	0,0	0,0
4. Povratne informacije studenata	0,0	0,0
<b>Ukupno:</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

## 16.1. Ishodi učenja i način provjere

ISHODI UČENJA	SADRŽAJ	AKTIVNOSTI ZA NASTAVNIKE I STUDENTE (metode podučavanja i učenja)	METODE VREDNOVANJA
1. Koristiti motorička znanja iz pojedinih kinezioloških aktivnosti	Nastavne jedinice od 1 do 30	Metoda demonstracije	/
2. Koristiti specifične sposobnosti motoričkih znanja	Nastavne jedinice od 1 do 30	Metoda percepcije	/
3. Primijeniti zakonitosti zdravstvene kulture radi očuvanja svog zdravstvenog statusa	Nastavne jedinice od 1 do 30	Analitička i sintetička metoda usvajanja motoričkih znanja	/
4. Primijeniti stečena znanja iz opće sportske kulture.	Nastavne jedinice od 1 do 30	Audio vizualna metoda	/

16.2.

Aktivnost koja se ocjenjuje	Minimalni broj o. bodova koje je potrebno postići	Maksimalni broj o. bodova koje je moguće postići
/	/	/
/	/	/
<b>Ukupno:</b>		

16.3.

Aktivnost koja se ocjenjuje	Minimalni broj o. bodova koje je potrebno postići	Maksimalni broj o. bodova koje je moguće postići
/	/	/
/	/	/
<b>Ukupno:</b>		

16.4.

Aktivnost koja se ocjenjuje	Minimalni broj o. bodova koje je potrebno postići	Maksimalni broj o. bodova koje je moguće postići
/	/	/
/	/	/
<b>Ukupno:</b>		

16.5. Konačna ocjena

Aktivnost koja se ocjenjuje	Minimalni broj bodova koje je potrebno postići	Maksimalni broj bodova koje je moguće postići
/	/	/
/	/	/
/	/	/
/	/	/
/	/	/
<b>Ukupno:</b>		

Konačna se ocjena donosi prema sljedećem kriteriju:

Broj ocjenskih bodova od maksimalno 100	ECTS sustav ocjenjivanja	Brojčani sustav ocjenjivanja
/	/	/
/	/	/
/	/	/
/	/	/
/	/	/
/	/	/

16.6. Napomene

Pravilnikom o studiranju Veleučilišta "Marko Marulić" u Kninu poblizhe su uređena pravila studiranja za redovite i izvanredne studente na stručnim studijima koje ustrojava i izvodi Veleučilište "Marko Marulić" u Kninu kao i praćenje kvalitete studija.

**17 LITERATURA / WEB STRANICE**

**17.1. Obvezna literatura**

- V. Findak: Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Zagreb, 1992.

**17.2. Preporučena literatura/web stranice**

- Dr.sc. Nevenka Breslauer: Tjelesna izdavnstvena kultura / Skripta za studente 1. i 2.godine studija, Čakovec, 2008.
- [http://www.mev.hr/skripte/tzk\\_skripta.pdf](http://www.mev.hr/skripte/tzk_skripta.pdf)

**18 TERMINI ISPITA U AKADEMSKOJ GODINI 2020./2021.**

ROK	/	/	/	/	/
zimski rok	/	/	/	/	/
ljetni rok	/	/	/	/	/
jesenski rok	/	/	/	/	/