



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	LJETNI IV		
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****14.2.1. Opće kompetencije**

Studenti stječu nova i objedinjavaju stečena motorička znanja i vještine propisane osnovnim i posebnim programom nastave iz kinezioloških principa rada.

**14.2.2. Specifične kompetencije**

Studenti će nakon završenog predmeta i izvršenih svih aktivnosti biti sposobni primjenjivati znanja o osnovnim kineziološkim principima rada iz područja tjelesno – zdravstvene kulture.

**14.3. Ishodi učenja**

Očekuje se da će nakon izvršavanja svih programom predviđenih obveza student moći:

1. Koristiti motorička znanja iz pojedinih kinezioloških aktivnosti,
2. Koristiti specifične sposobnosti motoričkih znanja,
3. Primijeniti zakonitosti zdravstvene kulture radi očuvanja svog zdravstvenog statusa,
4. Primijeniti stečena znanja iz opće sportske kulture.

**14.4. Pristupi poučavanja i učenja u predmetu**

Nastava se ostvaruje kroz vježbe u skupinama u dvorani. Akademaska godina ima 30 nastavnih tjedana odnosno 60 sati vježbi. Student-ica ispunjava obvezu prema predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura redovitim dolazanjem 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.

Točna satnica izvođenja nastave (početak i završetak pojedinog oblika nastave) odražuje se prema rasporedu nastave koji je istaknut na službenim Web stranicama Veleučilišta.

**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. Mjerenja – inicijalno mjerenje motoričkih sposobnosti	0	1	0	1
2. Gimnastika – preskoci sunožni	0	1	0	1
3. Kolut naprijed - gimnastika	0	1	0	1
4. Vježbe na razboju - gimnastika	0	1	0	1
5. Vježbe u parteru - gimnastika	0	1	0	1
6. Skok u vis – atletika	0	1	0	1
7. Trčanje srednja dionica – 400 m	0	1	0	1
8. Trčanje srednja dionica – 800 m	0	1	0	1
9. Vježbe izdržljivosti – trčanje na 6 min	0	1	0	1
10. Vježbe snage - trbušni zid i leđni mišići	0	1	0	1
11. Vježbe snage – ruke i rameni pojas	0	1	0	1
12. Vježbe snage – donji ekstremiteti (noge)	0	1	0	1
13. Sportska igra - odbojka	0	1	0	1
14. Sportsko hodanje različitim tempom	0	1	0	1
15. Mjerenja – tranzitivno mjerenje motoričkih sposobnosti	0	1	0	1
16. Vježbe snage - trbušni zid i leđni mišići	0	1	0	1
17. Bacanje kugle - atletika	0	1	0	1
18. Trčanje 200 m - atletika	0	1	0	1
19. Mali nogomet	0	1	0	1
20. Basket igra na jedan koš	0	1	0	1
21. Skok u dalj – atletika	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
22. Trčanje kratkih dionica 60 m atletika	0	1	0	1
23. Trčanje kratkih dionica 100 m atletika	0	1	0	1
24. Sportsko trčanje - atletika	0	1	0	1
25. Sportska igra - nogomet	0	1	0	1
26. Sportska igra - košarka	0	1	0	1
27. Vježbe relaksacije miškulature (razgibavanje, preskoci, poskoci u vis i dalj, lagano rastrčavanje)	0	1	0	1
28. Vježbe istezanja miškulature (ekstenzija)	0	1	0	1
29. Mjerenja – finalno mjerenje motoričkih sposobnosti	0	1	0	1
30. Odbojka na pijesku	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	Analička i sintetička metoda usvajanja motoričkih znanja	/
4. Primijeniti stečena znanja iz opće sportske kulture.	Nastavne jedinice od 1 do 30	Audio vizualna metoda	/



**16.6. Napomene**

Pravilnikom o studiranju Veleučilišta "Marko Marulić" u Kninu pobliže 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 izdavsstvena 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	/	/	/	/	/