



Veleučilište "Marko Marulić" u Kninu
www.veleknin.hr

IZVEDBENI PLAN NASTAVNOG PREDMETA " TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA "

1 NAZIV STUDIJA	STRUČNI STUDIJ PREHRAMBENA TEHNOLOGIJA		
2 KOD NASTAVNOG PREDMETA			
3 NAZIV NASTAVNOG PREDMETA	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA		
4 STATUS PREDMETA	OBVEZNI		
5 SEMESTAR	LJETNI II		
6 OBLICI NASTAVE I SATNICA	ukupan broj nastavnih sati – 30 po semestru		
	P-predavanja	V-vježbe	S-seminari
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	nositelj/ica predmeta: Slaven Dragaš, prof. viši predavač		
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"> - na nastavi - na konzultacijama - elektroničkom poštom - putem oglasne ploče Veleučilišta i Web stranica Veleučilišta 		
11 KONTAKTIRANJE STUDENATA S NASTAVNICIMA	<ul style="list-style-type: none"> - na nastavi - na konzultacijama - elektroničkom poštom (sdragas@veleknin.hr) 		
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. 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.

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. Inicijalno provjeravanje motoričkih sposobnosti	0	1	0	0
2. Mjerenje antropometrijskih karakteristika (tjelesna visina, težina, opseg podlaktice, kožni nabor nadlaktice)	0	1	0	0
3. Štafetno trčanje na 400 m (atletika)	0	1	0	1
4. Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju (košarka)	0	1	0	1
5. Hvatanje i dodavanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju (rukomet)	0	1	0	1
6. Dodavanje lopte unutarnjom i vanjskom stranom stopala (nogomet)	0	1	0	1
7. Pješčenje u prirodi (izlet)	0	1	0	1
8. Udarci na vrata u visini boka, dvokorakom (rukomet)	0	1	0	1
9. Rukometni trokorak i šut na gol	0	1	0	1
10. Košarkaški dvokorak i polaganje lopte na koš	0	1	0	1
11. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (nogomet)	0	1	0	1
12. Sportska igra Nogomet	0	1	0	1
13. Skok u dalj (atletika)	0	1	0	1
14. Vođenje lopte u osnovnom kretanju naprijed, nazad i bočno (košarka)	0	1	0	1
15. Smeč sunožnim odrazom (odbojka)	0	1	0	1
16. Trčanje na 100 m (atletika)	0	1	0	1
17. Trčanje na 200 m (atletika)	0	1	0	1
18. Trčanje na 400 m (atletika)	0	1	0	1
19. Obučavanje tehnike niskog starta (atletika)	0	1	0	1
20. Obučavanje tehnike visokog starta (atletika)	0	1	0	1
21. Skok u dalj iz mjesta (mjerenje – atletika)	0	1	0	1
22. Vježbe istezanja i oblikovanja tijela u dvorani	0	1	0	1
23. Vježbe snage (trbušni zid, sklekovi, leđna mišićna masa, donji ekstremiteti)	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. Mali nogomet, igra na dva gola	0	1	0	1
25. Kuperov test	0	1	0	1
26. Badmington	0	1	0	1
27. Stolni tenis	0	1	0	1
28. Kros u prirodi	0	1	0	1
29. Obučavanje tehničkog elementa povaljka (odbojka)	0	1	0	1
30. Finalno provjeravanje motoričkih sposobnosti	0	1	0	1
UKUPNO	0	30	0	30

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
Ukupno:	0,0	0,0

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
/	/	/
/	/	/
Ukupno:		

16.3.

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

16.4.

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

16.5. Konačna ocjena

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

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 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 izdavnstvena kultura / Skripta za studente 1. i 2.godine studija, Čakovec, 2008.
- http://www.mev.hr/skripte/tzk_skripta.pdf

18 TERMINI ISPITA U AKADEMSKOJ GODINI 2020./2021.

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