



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

IZVEDBENI PLAN NASTAVNOG PREDMETA " TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA "

1 NAZIV STUDIJA	STRUČNI STUDIJ POLJOPRIVREDA KRŠA		
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		
	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. Akademski 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. 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 dvoja 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

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. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (košarka)	0	1	0	1
23. Vođenje lopte s promjenom brzine kretanja (košarka)	0	1	0	1
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
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 izdjavstvena 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	/	/	/	/	/