



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 POLJOPRIVREDA KRŠA		
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
<p><b>14.1. Ciljevi</b> Cilj predmeta je primjerenim kineziološkim aktivnostima zadovoljiti potrebe studenta-ice za kretanjem i omogućiti usvajanje novih znanja o značaju tjelesnog vježbanja u suvremenom društvu .</p>
<p><b>14.2. Kompetencije</b> <b>Opće kompetencije</b> Studenti stječu nova i objedinjavaju stečena motorička znanja i vještine propisane osnovnim i posebnim programom nastave iz kinezioloških principa rada. <b>Specifične kompetencije</b> Studenti će nakon završenog predmeta i izvršenih svih aktivnosti biti sposobni primjenjivati znanja o osnovnim kineziološkim principima rada iz područja tjelesno – zdravstvene kulture.</p>
<p><b>14.3. Ishodi učenja</b> 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>
<p><b>14.4. Pristupi poučavanja i učenja u predmetu</b> 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 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.</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. 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	Analitička i sintetička metoda usvajanja motoričkih znanja	/
4. Primijeniti stečena znanja iz opće sportske kulture.	Nastavne jedinice od 1 do 30	Audio vizualna metoda	/



## 16.6. 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](http://www.mev.hr/skripte/tzk_skripta.pdf)

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

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