**Opći podaci o predmetu**

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv predmeta: | TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA |
| Šifra predmeta u ISVU-u: | 170114 |
| Studij i smjer pri kojem se izvodi predmet: | LOVSTVO I ZAŠTITA PRIRODE |
| Nositelj(i) predmeta: | TAMARA FEHERVARI, prof. pred.  MARKO PRAHOVIĆ, prof.v.pred. |
| Suradnik pri predmetu: |  |
| ECTS bodovi: | - |
| Semestar izvođenja predmeta: | 2. |
| Akademska godina: | 2022./2023. |
| Uvjetni predmet polaganja ispita: | - |
| Nastava se izvodi na stranom jeziku: | - |
| Ciljevi predmeta: | Cilj predmeta je prihvaćanje tjelesne aktivnosti kao neophodnog parametra u očuvanju zdravlja i funkcionalnosti organizma u cjelini. |

**Ustrojstvo nastave**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vrsta nastave | Broj sati tjedno: | Broj sati semestralno: | Obveze studenata po vrsti nastave: |
| Predavanja: |  |  |  |
| Vježbe (auditorne): |  |  |  |
| Vježbe (laboratorijske): |  |  |  |
| Seminarska nastava: |  |  |  |
| Terenska nastava: |  |  |  |
| Ostalo: | 2 | 30 | 75% |
| UKUPNO: | 2 | 30 | 75% |

**Praćenje rada studenata te povezivanje ishoda učenja i provjere znanja**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Formiranje ocjene tijekom provedbe nastave:  (odrediti ishode učenja – od najmanje 5 do najviše 10 ) | **ISHODI UČENJA**  (Isti ishod učenja ne smije se provjeravati kroz više elemenata formiranja ocjene) | **ELEMENTI FORMIRANJA OCJENE** (prema strukturi ECTS bodova: kolokvij, blic test, praktični radovi, aktivnost studenata, ...) | **BODOVI ELEMENATA OCJENE** |
| **I1:**Pokazati pravilno izvođenje tehničkih elemenata pojedine sportske aktivnosti. |  |  |
| **I2:** Grupirati vježbe za pojedine mišićne skupine. |  |
| **I3:** . Razlikovati način treniranja za pojedine motoričke i funkcionalne sposobnosti. |  |
| **I4:** Usporediti različite tjelesne aktivnosti i njihov utjecaj na antroploške karakteristike. |  |
| **I5:** Objasniti važnost utjecaja redovite tjelesne aktivnosti na zdravlje. |  |
| **I6:** Razlikovati hranjive tvari i njihovu ulogu u organizmu. |  |
| **I 7:** |  |
| **I 8:** |  |
| **I 9:** |  |
| **I 10:** |  |
| Alternativno formiranje konačne ocjene | **ili alternativno formiranje konačne ocjene**: I1 - I6 | | Ukupno: 100 bodova |
| Kompetencije  studenata: | Studenti će biti u mogućnosti samostalno planirati, programirati i izvoditi trening ovisno o postavljenom cilju te isto tako samostalno osmisliti plan prehrane u skladu s trenažnim procesom. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| Uvjeti dobivanja potpisa: | Ispit se ne polaže.  Redovitost i aktivnost studenta na nastavi TZK (minimalno 75%), te izvan nastavnim sportskim aktivnostima. Dodatni bodovi se mogu osigurati na više drugih aktivnosti. Pješačka tura i sudjelovanje u organizaciji natjecanja vrijede 3 boda, sudjelovanje u natjecanju vrijedi 4 boda. Studenti koji su oslobođeni po sportskoj osnovi obvezni su sudjelovati na studentskom sportskom natjecanju prema planu Veleučilišta u Karlovcu. Studenti koji su oslobođeni po zdravstvenoj osnovi dužni su pomagati u organizaciji i provođenju nastave te pohađati posebno prilagođene programe u određenom postotku prema preporuci liječnika.  NAPOMENA: Zbog specifičnosti situacije uzrokovane epidemijom COVID-19, moguće su promjene u održavanju nastave.  Za potrebe nastave na daljinu osiguran je sustav Merlin (<https://moodle.srce/2020-2021/>) |
| Uvjeti za izlazak na ispit: |  |
| Bodovna skala ocjenjivanja: | Prema Pravilniku o ocjenjivanju Veleučilišta u Karlovcu, članak 9, stavak 5:  90-100 - izvrstan (5) (A)  80-89,9 - vrlo dobar (4) (B)  65-79,9 - dobar (3) (C)  60-64,9 – dovoljan (2) (D)  50-59,9 - dovoljan (2) (E)  0-49,9 – nedovoljan (1) (F) |

**Struktura ECTS bodova predmeta**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pridijeljena vrijednost ECTS bodova predmetu je odraz opterećenja studenta u procesu usvajanja gradiva. Pri tome su uzeti u obzir sati nastave, relativna težina gradiva, opterećenje pripreme ispita, kao i sva ostala opterećenja kako slijedi: | | | | | |
| **Aktivnost**  **(redovitost)**  **studenata** | **Seminarski rad** | **Esej** | **Prezentacija** | **Kontinuirana provjera znanja**  (Blic testovi) | **Praktični rad** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Samostalna izrada zadatka** | **Projekt** | **Pismeni ispit** (kolokvij) | **Usmeni ispit** | **Ostalo** | |
|  |  |  |  |  | |

**Pregled nastavnih jedinica po tjednima s pripadajućim ishodima učenja**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tjedan | Tema predavanja i ishodi učenja: | Tema vježbi i ishodi učenja: |
| 1. |  | Ponavljanje i usvajanje tehničkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:1 |
| 2. |  | Ponavljanje i usvajanje tehničkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:1 |
| 3. |  | Usvajanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:1 |
| 4. |  | Usvajanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:1 |
| 5. |  | Usvajanje kompleksa vježbi za pojedine mišićne skupine, 2h, Ishodi:2 |
| 6. |  | Usvajanje kompleksa vježbi za pojedine mišićne skupine, 2h, Ishodi:2 |
| 7. |  | Utvrđivanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:6 |
| 8. |  | Usvajanje različitih metoda treniranja, 2h, Ishodi:3 |
| 9. |  | Usvajanje različitih metoda treniranja, 2h, Ishodi:3 |
| 10. |  | Provođenje elemenata raznovrsnih sportskih aktivnosti, 2h, Ishodi:4 |
| 11. |  | Uvježbavanje vježbi u svrhu prevencije od ozljeda, 2h, Ishodi:5 |
| 12. |  | Usvajanje tehničko-taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:6 |
| 13. |  | Usvajanje tehničko-taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:6 |
| 14. |  | Natjecanje i igra, 2h, Ishodi:4 |
| 15. |  | Natjecanje i igra, 2h, Ishodi:4 |

**Literatura**

|  |
| --- |
| LITERATURA (osnovna / dopunska): |
| **Obvezne literature** nema budući da se ispit iz tjelesne i zdravstvene kulture ne polaže.  Studentima se preporućuje literatura vezana uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, poboljšanje i očuvanje zdravlja, pravilnu prehranu, prevenciju nastanka ozljeda, povijest sporta, pravila sporta, načine i ciljeve treninga, važnost redovitog vježbanja tjekom cijelog života, novosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.  **Dopunska literatura:**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Protić, J. | Vježbajmo na stolcu | Veleučilište u Karlovcu | 1 | 2007 | | Prahović, M. | Vodič za fitnes trening studenata | Veleučilište u Karlovcu | www.vuka.hr/fileadmin/user\_upload/on\_line\_izdanja | 2013 | | Mišigoj-Duraković, M. i sur. | Tjelesno vježbanje i zdravlje | Znanje, Zagreb | 1 | 2018 | | Anderson, B. | Stretching | Gopal, Zagreb | 1 | 2001 | | Medved, R. i sur. | Sportska medicina | Jumena, Zagreb | 1 | 1987 | | Kulier, I. | Što jedemo | Impress, Zagreb | 1 | 2001 | | Nelson, A.G., Kokkonen, J. | Anatomija istezanja | Dana Status, Beograd | 1 | 2009 | | Ellis J., Henderson, J. | Trčanje bez ozljeda | Gopal, Zagreb | 1 | 1997 | |

**Ispitni rokovi u akad. godini: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_./\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

|  |  |
| --- | --- |
| Ispitni rokovi: |  |

**Kontakt informacije**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Nastavnik | TAMARA FEHERVARI |
| e-mail: | tamara.fehervari@vuka.hr |
| Vrijeme i mjesto održavanja konzultacija: | Ponedjeljak 8:00  Meštrovićeva 10, kabinet br. 5 |
| 2. Nastavnik | MARKO PRAHOVIĆ |
| e-mail: | marko.prahovic@vuka.hr |
| Vrijeme i mjesto održavanja konzultacija: | Ponedjeljak 8:00  Meštrovićeva 10, kabinet br. 5 |