**Izvedbeni plan nastave (*syllabus***[[1]](#footnote-1)**)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sastavnica** | **Pomorski odjel, Odjel za informacijske znanosti, Odjel za turizam i komunikacijske znanosti** | **akad. god.** | 2022. / 2023. |
| **Naziv kolegija** |  | **ECTS** | **1** |
| **Naziv studija** | **Prijediplomski stručni studij Informacijske tehnologije** |
| **Razina studija** | [x]  preddiplomski  | [ ]  diplomski | [ ]  integrirani | [ ]  poslijediplomski |
| **Godina studija** | [ ]  1. | [ ]  2. | [ ]  3. | [ ]  4. | [ ]  5. |
| **Semestar** | [x]  zimski[x]  ljetni | [ ]  I. | [ ]  II. | [ ]  III. | [ ]  IV. | [ ]  V. | [ ]  VI. |
| **Status kolegija** | [x]  obvezni kolegij | [ ]  izborni kolegij | [ ]  izborni kolegij koji se nudi studentima drugih odjela | **Nastavničke kompetencije** | [ ]  DA[ ]  NE |
| **Opterećenje**  |  | **P** |  | **S** |  | **xV** | **Mrežne stranice kolegija** | [ ]  DA [ ]  NE |
| **Mjesto i vrijeme izvođenja nastave** | Sportska dvorana Višnjik | **Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij** | Hrvatski jezik |
| **Početak nastave** | Prema kalendaru nastavnih aktivnosti | **Završetak nastave** | Prema kalendaru nastavnih aktivnosti |
| **Preduvjeti za upis** | nema |
|  |
| **Nositelj kolegija** | Doc.dr.sc.gordana Ivković |
| **E-mail** | givkovic@unizd.hr | **Konzultacije** | Četvrtak od 10,00-11,00 |
| **Izvođač kolegija** | Doc.dr.sc.Gordana Ivković |
| **E-mail** | givkovic@unizd.hr | **Konzultacije** |  |
| **Suradnici na kolegiju** |  |
| **E-mail** |  | **Konzultacije** |  |
| **Suradnici na kolegiju** |  |
| **E-mail** |  | **Konzultacije** |  |
|  |
| **Vrste izvođenja nastave** | [ ]  predavanja | [ ]  seminari i radionice | [x]  vježbe | [ ]  obrazovanje na daljinu | [ ]  terenska nastava |
| [ ]  samostalni zadaci | [ ]  multimedija i mreža | [ ]  laboratorij | [ ]  mentorski rad | [ ]  ostalo |
| **Ishodi učenja kolegija** |  |
| **Ishodi učenja na razini programa** | Usvajanje sportske kulture kao temelja, koji omogućuje zdraviji i kvalitetniji životPrimjena naučenih sadržaja kao načelo unapređenja zdravlja i produženja karijere sportaša, kao i kompenzacije intelektualnim i emocionalnim stresovima tijekom studija i kasnije u svakodnevnom životuPrenos stečenih vještina i sposobnosti ( timski rad, strateško razmišljanje, neverbalna komunikacija, organizacijske i voditeljske sposobnosti)R. Razviti etički i moralni pristup raduP. Kombinirati samostalni rad i rad u interdisciplinarnom timu |
|  |
| **Načini praćenja studenata** | [x]  pohađanje nastave | [ ]  priprema za nastavu | [ ]  domaće zadaće | [ ]  kontinuirana evaluacija | [ ]  istraživanje |
| [x]  praktični rad | [ ]  eksperimentalni rad | [ ]  izlaganje | [ ]  projekt | [ ]  seminar |
| [ ]  kolokvij(i) | [ ]  pismeni ispit | [ ]  usmeni ispit | [ ]  ostalo: |
| **Uvjeti pristupanja ispitu** | /točno navesti uvjete za pristupanje ispitu, npr. položen kolokvij, održana prezentacija i sl.//gdje je primjenjivo, navesti razlike za redovne i izvanredne studente/ |
| **Ispitni rokovi** | [ ]  zimski ispitni rok  | [ ]  ljetni ispitni rok | [ ]  jesenski ispitni rok |
| **Termini ispitnih rokova** |  |  |  |
| **Opis kolegija** |  |
| **Sadržaj kolegija (nastavne teme)** | 1. Pripremne vježbe, vježbe istezanja2. Vježbe za razvoj repetativne snage sa vlastitim tijelom3. Vježbe za mišićnu definiciju4. Vježbe za redukciju potkožnog masnog tkiva5. Vježbe za povećanje mišićne mase6. Korektivne vježbe za posturu tijela7. Vježbe za razvoj izdržljivosti u snazi8. Vježbe sa bučicama9. Vježbe sa girjama10. Vježbe sa elastičnim trakama11. Vježbe sa trx trakama 12. Vježbe sa slobodnim utezima i na trenažerima za razvoj jakosti i snage13. Vježbe za razvoj ravnoteže, balans disk, balans ploče, pilates lopte14. Hodanje i planinarenje u različitim uvjetima u prirodi15. Organizacija i provođenje različitih vježbi u prirodnim uvjetima*(po potrebi dodati seminare i vježbe)* |
| **Obvezna literatura** |  |
| **Dodatna literatura**  |  |
| **Mrežni izvori**  |  |
| **Provjera ishoda učenja (prema uputama AZVO)** | Samo završni ispit |  |
| [ ]  završnipismeni ispit | [ ]  završniusmeni ispit | [ ]  pismeni i usmeni završni ispit | [ ]  praktični rad i završni ispit |
| [x]  samo kolokvij/zadaće | [ ]  kolokvij / zadaća i završni ispit | [ ]  seminarskirad | [ ]  seminarskirad i završni ispit | [ ]  praktični rad | [ ]  drugi oblici |
| **Način formiranja završne ocjene (%)** | Nema ocjene |
| **Ocjenjivanje kolokvija i završnog ispita (%)** | /postotak/ | % nedovoljan (1) |
|  | % dovoljan (2) |
|  | % dobar (3) |
|  | % vrlo dobar (4) |
|  | % izvrstan (5) |
| **Način praćenja kvalitete** | [x]  studentska evaluacija nastave na razini Sveučilišta [ ]  studentska evaluacija nastave na razini sastavnice[ ]  interna evaluacija nastave [x]  tematske sjednice stručnih vijeća sastavnica o kvaliteti nastave i rezultatima studentske ankete[ ]  ostalo |
| **Napomena /****Ostalo** | Sukladno čl. 6. *Etičkog kodeksa* Odbora za etiku u znanosti i visokom obrazovanju, „od studenta se očekuje da pošteno i etično ispunjava svoje obveze, da mu je temeljni cilj akademska izvrsnost, da se ponaša civilizirano, s poštovanjem i bez predrasuda“. Prema čl. 14. *Etičkog kodeksa* Sveučilišta u Zadru, od studenata se očekuje „odgovorno i savjesno ispunjavanje obveza. […] Dužnost je studenata/studentica čuvati ugled i dostojanstvo svih članova/članica sveučilišne zajednice i Sveučilišta u Zadru u cjelini, promovirati moralne i akademske vrijednosti i načela. […] Etički je nedopušten svaki čin koji predstavlja povrjedu akademskog poštenja. To uključuje, ali se ne ograničava samo na: - razne oblike prijevare kao što su uporaba ili posjedovanje knjiga, bilježaka, podataka, elektroničkih naprava ili drugih pomagala za vrijeme ispita, osim u slučajevima kada je to izrijekom dopušteno; - razne oblike krivotvorenja kao što su uporaba ili posjedovanje neautorizirana materijala tijekom ispita; lažno predstavljanje i nazočnost ispitima u ime drugih studenata; lažiranje dokumenata u vezi sa studijima; falsificiranje potpisa i ocjena; krivotvorenje rezultata ispita“.Svi oblici neetičnog ponašanja rezultirat će negativnom ocjenom u kolegiju bez mogućnosti nadoknade ili popravka. U slučaju težih povreda primjenjuje se [*Pravilnik o stegovnoj odgovornosti studenata/studentica Sveučilišta u Zadru*](http://www.unizd.hr/Portals/0/doc/doc_pdf_dokumenti/pravilnici/pravilnik_o_stegovnoj_odgovornosti_studenata_20150917.pdf).U elektronskoj komunikaciji bit će odgovarano samo na poruke koje dolaze s poznatih adresa s imenom i prezimenom, te koje su napisane hrvatskim standardom i primjerenim akademskim stilom.U kolegiju se koristi Merlin, sustav za e-učenje, pa su studentima/cama potrebni AAI računi. */izbrisati po potrebi/* |

1. Riječi i pojmovni sklopovi u ovom obrascu koji imaju rodno značenje odnose se na jednak način na muški i ženski rod. [↑](#footnote-ref-1)