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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sastavnica** | **Centar za tjelovježbu i studentski sport** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **akad. god.** | | | | 2022. / 2023. | | |
| **Naziv kolegija** | Tjelesna i zdravstvena kultura 2 i 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **ECTS** | | | | **1** | | |
| **Naziv studija** | **Prijediplomski stručni studij Informacijske tehnologije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Razina studija** | preddiplomski | | | | | | | | diplomski | | | | | | integrirani | | | | | | poslijediplomski | | | | | | |
| **Godina studija** | 1. | | | | | | 2. | | | | | | | 3. | | | | | 4. | | | | | | 5. | | |
| **Semestar** | zimski  ljetni | | | I. | | | | | | II. | | | | | III. | | | IV. | | | | V. | | | | | VI. |
| **Status kolegija** | obvezni kolegij | | | izborni kolegij | | | | | | izborni kolegij koji se nudi studentima drugih odjela | | | | | | | | | | **Nastavničke kompetencije** | | | | | | | DA  NE |
| **Opterećenje** |  | **P** |  | | **S** | | |  | | **V** | **Mrežne stranice kolegija** | | | | | | | | | | | | DA  NE | | | | |
| **Mjesto i vrijeme izvođenja nastave** | Sportska dvorana Višnjik | | | | | | | | | | **Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij** | | | | | | | | | hrvatski | | | | | | | |
| **Početak nastave** | Prema kalendaru nastavnih aktivnosti | | | | | | | | | | **Završetak nastave** | | | | | | | | | Prema kalendaru nastavnih aktivnosti | | | | | | | |
| **Preduvjeti za upis** | Godišnji zdravstveni pregled u ambulanti opće prakse. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Nositelj kolegija** | Dajana Jašić | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **E-mail** | dajasic@unizd.hr | | | | | | | | | | | | | | | **Konzultacije** | | | | | Četvrtak 16.30-17.30 | | | | | | |
| **Izvođač kolegija** | Dajana Jašić | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **E-mail** | dajasic@unizd.hr | | | | | | | | | | | | | | | **Konzultacije** | | | | | Četvrtak 16.30-17.30 | | | | | | |
| **Suradnici na kolegiju** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **E-mail** |  | | | | | | | | | | | | | | | **Konzultacije** | | | | |  | | | | | | |
| **Suradnici na kolegiju** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **E-mail** |  | | | | | | | | | | | | | | | **Konzultacije** | | | | |  | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Vrste izvođenja nastave** | predavanja | | | | | | seminari i radionice | | | | | | | vježbe | | | | | obrazovanje na daljinu | | | | | | terenska nastava | | |
| samostalni zadaci | | | | | | multimedija i mreža | | | | | | | laboratorij | | | | | mentorski rad | | | | | | ostalo | | |
| **Ishodi učenja kolegija** | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ishodi učenja na razini programa** | | | | | | | Ocjena aplikativnih vrijednosti stanja određenih antropoloških obilježja, razine motoričkih znanja i motoričkih dostignuća, te odgojnih efekata rada;  Prosudba logike razvoja metoda i kriterija u svezi s općim značajkama biopsihosocijalnog razvoja čovjeka, upoznavanje utjecaja tjelesnih vježbi i tjelesnog vježbanja na organizam, rukovanje spravama, pomagalima i sredstvima, te načinima njihove primjene;  Usvajanje teorijskih informacija o mogućim promjenama morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti primjenom adekvatnih kinezioloških postupaka, te mogućim negativnim pojavama uslijed nedostatka tjelesne aktivnosti;  Usvajanje znanja o kineziološkim aktivnostima koje su u funkciji maksimalne transformacije osobina i sposobnosti potrebnih za uspješnost u pojedinoj djelatnosti, te prevencija nastanka profesionalnih oboljenja;  Usvajanje teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja u svrhu osposobljavanja za samostalno tjelesno vježbanje;  Upoznavanje sa zakonitostima zdravstvene kulture u cilju očuvanja i unaprjeđenja zdravlja;  Usvajanje teorijskih znanja o štetnosti raznih oblika ovisnosti;  Usvajanje informacija o najzanimljivijim rezultatima dosadašnjih svjetskih i hrvatskih istraživanja provedenih na studentskoj populaciji iz segmenta zdravlja (bolesti, prehrana, dijagnostika, stres, tjelesna aktivnost kao sredstvo rasterećenja, i dr);  Usvajanje teorijskih znanja o važnosti kvalitetne prehrane tijekom cijelog života, osobito pri velikim intelektualnim i tjelesnim naporima. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Načini praćenja studenata** | pohađanje nastave | | | | | | priprema za nastavu | | | | | | | domaće zadaće | | | | | kontinuirana evaluacija | | | | | | istraživanje | | |
| 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** | Primjenom dinamičkih kretanja staviti u pokret sve dijelove tijela i pripremiti organizam za povećane napore na satu; utjecati na jačanje mišića, povećanje pokretljivosti zglobova, razvoj opće motorike s naglaskom na razvoj brzine, koordinacije, eksplozivne snage nogu, na povećanje funkcije krvožilnog sustava, frekvencije rada srca i plućne ventilacije na potrebnu razinu, te povećanje aktivnosti živčanog sustava.  Osigurati ugodno raspoloženje na satu, nastojati da studenti budu vedri i radosni i tako ih motivirati za daljnji rad. Utjecati na stvaranje navika međusobnog uvažavanja, te na stvaranje pravilnih stavova o tjelesnom vježbanju. Usvajanje i usavršavanje različitih motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih postignuća, stjecanje teorijskog znanja potrebnih za razumijevanje svrhe tjelesnog vježbanja, za upoznavanje mogućnosti i načina praćenja i vrednovanja učinka tjelesnog vježbanja i odgovarajuće primjene tjelesnog vježbanja u svakodnevnom životu i radu. Razvijati pozitivne osobine volje, radne navike, zdrav odnos prema kolektivu, poštivanje pravila igre, naviku vježbanje u skupinama, međusobno pomaganje, te samostalnost. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Sadržaj kolegija (nastavne teme)** | 1. Stretching – vježbe istezanja. Vježbe za razvoj opće snage. Igra: košarka  2. Osnove kineziološke transformacije (OKT).  Vježbe za razvoj brzine frekvencije pokreta. Igra: rukomet.  3. OKT Kružni oblik rada s medicinkama sa ciljem jačanja cjelokupne muskulature.  4. OKT Kružni oblik rada bez opterećenja sa ciljem jačanja cjelokupne muskulature.  5. Vježbe u paru za razvoj eksplozivne i repetitivne snage.  6. Preskakivanje užeta. Prikaz vježbi sa vijačom. Igra: nogomet.  7. Trčanje u prirodnim uvjetima.  Praćenje intenziteta treninga mjerenjem frekvencije srca.  8. Razvoj opće izdržljivosti primjenom intervalnog treninga u prirodnim uvjetima.  9. Razvoj eksplozivne snage donjih ekstremiteta primjenom odgovarajućih vježbi u prirodnim uvjetima.  10. Razvoj ravnoteže primjenom odgovarajućih vježbi u prirodnim uvjetima.  11. Razvoj koordinacije primjenom odgovarajućih vježbi u prirodnim uvjetima.  12. Poligoni prepreka u prirodnim uvjetima.  13. Finalno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti.  14.Finalno provjeravanje motoričkih sposobnosti.  15. Završni izvještaj o proteklom radu.    *(po potrebi dodati seminare i vježbe)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Obvezna literatura** | **Findak, V.** (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji, Zagreb  **Findak, V.** (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture, Zagreb  **Findak V., I. Prskalo** (2004). Kineziološki leksikon za učitelje. Visoka učiteljska škola u Petrinji. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Dodatna literatura** | **Ćurković, S., Bagarić, I., Straža, O., i Šuker, D**. (2009.). Angažiranost studenata u sportsko- rekreativnim izvannastavnim aktivnostima tjelesne i zdravstvene kulture. U B. Neljak (ur.), Zbornik radova 18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 400-403.  **Jelenić A.; I. Nikolić; N. Breslauer** (2006). Navike i interesi studentica Visoke učiteljske škole prema tjelesnom vježbanju. Učitelj 6. Visoka učiteljska škola u Čakovcu (str187- 19) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Mrežni izvori** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Provjera ishoda učenja (prema uputama AZVO)** | Samo završni ispit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| završni  pismeni ispit | | | | | | | | | završni  usmeni ispit | | | | | | | pismeni i usmeni završni ispit | | | | | | | praktični rad i završni ispit | | | |
| samo kolokvij/zadaće | | | | | kolokvij / zadaća i završni ispit | | | | | | seminarski  rad | | | | | seminarski  rad i završni ispit | | | | praktični rad | | | | | drugi oblici | |
| **Način formiranja završne ocjene (%)** | npr. 50% kolokvij, 50% završni ispit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ocjenjivanje kolokvija i završnog ispita (%)** | /postotak/ | | | | | % nedovoljan (1) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | % dovoljan (2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | % dobar (3) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | % vrlo dobar (4) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | % izvrstan (5) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Način praćenja kvalitete** | studentska evaluacija nastave na razini Sveučilišta  studentska evaluacija nastave na razini sastavnice  interna evaluacija nastave  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)