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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sastavnica** | **Centar za tjelovježbu i studentski sport** | **akad. god.** | 2022. / 2023. |
| **Naziv kolegija** | Tjelesna i zdravstvena kultura 4 i 6 | **ECTS** | **1** |
| **Naziv studija** | **Prijediplomski stručni studij Informacijske tehnologije** |
| **Razina studija** | [x]  preddiplomski  | [ ]  diplomski | [ ]  integrirani | [ ]  poslijediplomski |
| **Godina studija** | [ ]  1. | [ ]  2. | [ ]  3. | [x]  4. | [ ]  5. |
| **Semestar** | [ ]  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** | [x]  DA[ ]  NE |
| **Opterećenje**  |  | **P** |  | **S** |  | **V** | **Mrežne stranice kolegija** | [x]  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 | [x]  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** | [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** | 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. 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 |  |
| [ ]  završnipismeni ispit | [ ]  završniusmeni ispit | [ ]  pismeni i usmeni završni ispit | [ ]  praktični rad i završni ispit |
| [ ]  samo kolokvij/zadaće | [ ]  kolokvij / zadaća i završni ispit | [ ]  seminarskirad | [ ]  seminarskirad i završni ispit | [x]  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** | [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)