



SYLLABUS PREDMETA

Opći podaci o predmetu

Naziv predmeta:	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA
Šifra predmeta u ISVU-u:	170081
Studij i smjer pri kojem se izvodi predmet:	STROJARSTVO
Nositelj(i) predmeta:	MARKO PRAHOVIĆ, prof.v.pred.
Suradnik pri predmetu:	TAMARA FEHERVARI, prof.pred.
ECTS bodovi:	-
Semestar izvođenja predmeta:	2.
Akadska godina:	2022./2023.
Uvjetni predmet polaganja ispita:	-
Nastava se izvodi na stranom jeziku:	-
Ciljevi predmeta:	Cilj predmeta je prihvaćanje tjelovježbe 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: vježbe TZK	2	30	75%
UKUPNO:	2	30	75%

Praćenje rada studenata te povezivanje ishoda učenja i provjere znanja

Formiranje ocjene tijekom provedbe nastave:	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
(odrediti ishode učenja – od najmanje 5 do najviše 10)	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 utjecaja na antroploške karakteristike.		
	I5: Objasniti osnovno o utjecaju redovitog tjelesnog vježbanja na zdravlje.		
	I6: Razlikovati hranjive tvari i njihovu ulogu u organizmu.		
	I 7:		
	I 8:		
	I 9:		
	I 10:		
Alternativno formiranje	ili alternativno formiranje konačne ocjene:		



SYLLABUS PREDMETA

konačne ocjene		
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:	75% dolazaka na nastavu
Uvjeti za izlazak na ispit:	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, pohađati posebno prilagođene programe u određenom postotku prema preporuci liječnika, te napisati seminarski rad. O temi rada dogovaraju se s predmetnim nastavnikom.
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.		Utvrdjivanje 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



SYLLABUS PREDMETA

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 preporučuje 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 tijekom cijelog života, novosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.

Protić, J.	Vježbajmo na stolcu	Veleučilište u Karlovcu	1	2007
Prahović, M.	Vodič za fitness trening	Veleučilište u Karlovcu	www.vuka.hr/fileadmin/user_upload/on_line_izdanja	2013
Mišigoj-Duraković, M. i sur.	Tjelesno vježbanje i zdravlje	FFK, Zagreb	1	1999
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,	Anatomija istezanja	Dana Status, Beograd	1	2009
Ellis J., Henderson, J.	Trčanje bez ozljeda	Gopal, Zagreb	1	1997

Ispitni rokovi u akad. godini: 2022 ./ 2023 .

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

Kontakt informacije

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