



## SYLLABUS PREDMETA

### Opći podaci o predmetu

Naziv predmeta:	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA
Šifra predmeta u ISVU-u:	170082
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:	3.
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: Izraziti svrhu izvođenja taktičkih elemenata pojedine sportske aktivnosti.		
	I3: . Dati primjer kako organizirati studentska sportska natjecanja.		
	I4: Grupirati osnovne kineziološke programe obzirom na njihov utjecaj na organizam.		
	I5: Objasniti mogućnosti učestvovanja u rekreacijskim i sportskim aktivnostima.		
	I6: Dati primjer kako osmisliti osobni program vježbanja u tjednu / mjesecu/ godini.		
	I7:		
	I8:		
	I9:		
	I10:		



## SYLLABUS PREDMETA

Alternativno formiranje konačne ocjene	<b>ili alternativno formiranje konačne ocjene:</b>	
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.		Usavršavanje tehničkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:1
2.		Usavršavanje tehničkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:1
3.		Utvrđivanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:2
4.		Utvrđivanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:2
5.		Usavršavanje tehničko-taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti.2h, Ishodi:1
6.		Sustavi igre i taktika pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:2
7.		Sustavi igre i taktika pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:2
8.		Sustavi igre i taktika pojedine kineziološke aktivnosti, 2h, Ishodi:2
9.		Struktura Vođenje momčadi, suđenje, organizacija natjecanja, 2h, Ishodi:3



## SYLLABUS PREDMETA

10.		Struktura Vođenje momčadi, suđenje, organizacija natjecanja, 2h, Ishodi:3
11.		Učenje i primjena programa pojedine kineziološke aktivnosti 2h, Ishodi:5
12.		Primjena samostalnog redovitog vježbanja u slobodno vrijeme, 2h, Ishodi:5
13.		Usvajanje vježbi za pojedine mišićne skupine u svrhu prevencije profesionalnih oboljenja, 2h, Ishodi:6
14.		Vježbe snage i pokretljivosti u svojstvu prevencije od ozljeda i prva pomoć, 2h, Ishodi:6
15.		Osnovne karakteristike različitih kinezioloških aktivnosti i njihov utjecaj na antropološke karakteristike, 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 fitnes trening	Veleučilište u Karlovcu	<a href="http://www.vuka.hr/fileadmin/user_upload/on_line_izdanja">www.vuka.hr/fileadmin/user_upload/on_line_izdanja</a>	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