

## OPIS PREDMETA

OPĆE INFORMACIJE						
Nositelj predmeta	dr. sc. Hrvoje Sivrić					
Naziv predmeta	<b>TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA VI</b>					
Studijski program	Razina	Vrsta	Naziv			
	prijediplomski	stručni	<b>PROIZVODNO STROJARSTVO</b>			
Godina	2. godina studija		Status predmeta	obvezni		
Opterećenje studenta u satima						
Predavanja	Seminar	Vježbe			Samostalni rad studenta	ECTS
		Auditorne	Laboratorijske	Konstruktivske		
0	-	15	-	-	-	0

### 1. OPIS PREDMETA

#### 1.1. Ciljevi predmeta

Adekvatnim kineziološkim operatorima zadovoljiti biopsihosocijalne potrebe studenata za kretanjem, čime će se uvećati njihovi adaptivni i stvaralački potencijali. Poseban je cilj omogućiti studentima stjecanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja kojima će se osposobiti za samostalno cjeloživotno programiranje i provođenje procesa vježbanja, te stvoriti naviku za zdravim načinom života.

#### 1.2. Uvjeti za upis predmeta

Nema uvjeta.

#### 1.3. Očekivani ishodi učenja za predmet

Nakon odslušanog i položenog ispita iz ovog kolegija studenti će moći:

1. povezati kompleksne kretne i tehničke strukture u sportskim aktivnostima,
2. vrednovati kompleksne vježbe i načine treniranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti,
3. planirati i voditi vlastite treninge motoričkih i funkcionalnih sposobnosti,
4. procijeniti i vrednovati efekte transformacijskog procesa,
5. samostalno razlikovati i pokazati stečena znanja kroz izradu seminarskog rada primjenjujući suvremene informatičke alate.

#### 1.4. Sadržaj predmeta

Zdravlje i pravilan tjelesni razvoj osnova su i preduvjet za sve ljudske aktivnosti, zato je ovo odgojno-obrazovno područje osobito važno u odgojno-obrazovnom procesu za skladno razvijanje svih antropoloških karakteristika studenata. Uvjetovanost tjelesne i zdravstvene kulture proizlazi iz zajedničkog skupa utjecaja što ih imaju sadržaji ovog područja na osiguranje razvoja pozitivnih osobina nasljeđa svakog pojedinca.

Sadržaj tjelesne i zdravstvene kulture realizira se kroz:

1. Osnovni program obavezan za sve studente, osim za studente narušenog zdravlja za koje se organizira nastava po posebnom programu prema vrsti oštećenog zdravlja.
2. Fakultativni programi nisu obavezni za sve studente, već samo za one koji pored osnovnog programa imaju poseban interes za određene sadržaje iz tjelesne i zdravstvene kulture.
3. Izborne aktivnosti provode se organizirano u društvima za tjelesnu i zdravstvenu kulturu za studente koji imaju poseban interes za ovo područje. Poseban zadatak ovih društava je organizacija ljetovanja i zimovanja studenata s određenim sadržajima.

#### 1.5. Vrste izvođenja nastave

predavanja	obrazovanje na daljinu	multimedija i mreža
seminari i radionice	terenska nastava	laboratorij
vježbe	samostalni zadaci	mentorski rad

#### 1.6. Komentar

-

#### 1.7. Obveze studenata

Uredno izvršavanje propisanih obveza imaju studenti koji su bili prisutni na minimalno 80% od ukupnog broja nastavnih sati. Za svakog studenta vodi se evidencija o pohađanju nastave. U

dogovoru s predmetnim nastavnikom obveze o prisutnosti na nastavi se reguliraju i putem dodatnih aktivnosti. Mogućnosti dodatnih aktivnosti; prisutnost na nastavi u obliku demonstratora vježbi; kategorizirani sportaš prema HOO; član Sveučilišne sportske ekipe na državnom ili regionalnom prvenstvu; član Sveučilišne sportske ekipe na gradskim ili županijskim prvenstvima i ligama; sudionik sportskih natjecanja u organizaciji Sveučilišne i udruga studenata UNISB-a; član organizacijskog odbora udruga studenata UNISB-a. Studenti koji ne ostvare uvjet za potpis isti kolegij mogu ponovno upisati u idućoj akademskoj godini.

#### 1.8. Praćenje rada studenata\*

Pohađanje nastave	Aktivnost u nastavi	Seminarski rad	Eksperimentalni rad
Pismeni ispit	Usmeni ispit	Esej	Istraživanje
Projekt	Portfolio	Referat	Praktični rad
Kontinuirana provjera znanja			

\*Upisati pripadajući broj ECTS bodova za svaku predviđenu aktivnost

#### 1.9. Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu

Nema.

#### 1.10. Obvezatna literatura

-

#### 1.11. Dopunska literatura

Sivrić, H. (2013). „Priručnik za samoinicijativni fitnes trening studenata“. Udžbenik Veleučilišta u Slavanskom Brodu.

Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno – matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta. Split.

Vukić, Ž., Vukić, Ž. i Jančić, S. (1999). Priručnik za samostalno ciljano vježbanje studenata, Ekonomski fakultet Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku i Sveučilište J. J. Strossmayer u Osijeku.

Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Grafički zavod Hrvatske, Zagreb.

#### 1.12. Broj primjeraka obvezatne literature u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na predmetu

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata

#### 1.13. Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Definirani su kroz ustrojeni sustav osiguranja kvalitete na Sveučilištu.