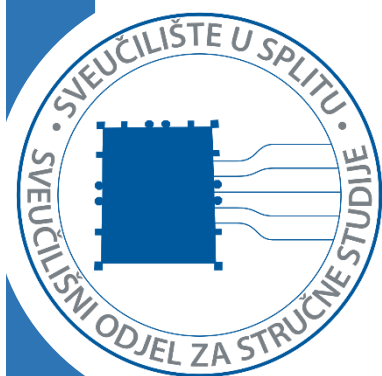


# Detaljni izvedbeni plan

## Tjelesna i zdravstvena kultura



**Ak. g.** | 2021./2022.

**Datum** | 1.10.2021.

Tablica 1.  
**OSNOVNI PODACI O PREDMETU**

<i>Vrsta studija</i>	Preddiplomski stručni studij - 180 ECTS		
<i>Naziv studija</i>			
<i>Naziv predmeta</i>	Tjelesna i zdrastvena kultura		
<i>Kod predmeta</i>			
<i>ECTS – bodovi</i>			
<i>Status predmeta</i>	Fakultativni		
<i>Godina studija</i>	Prva (I)		
<i>Semestar studija</i>	Prvi i drugi (I i II)		
<i>Web stranica predmeta</i>			
<i>Aktivna nastava (ukupno sati po semestru)</i>	Predavanja		
	Auditorne vježbe		
	Vježbe		30 sati + 30 sati
<i>Preduvjeti za upis</i>	Nema		
<i>Jezik nastave</i>	Hrvatski		
<i>Vrijeme održavanja nastave</i>	Predavanja	Redoviti studenti	
		Izvanredni studenti	
	Auditorne vježbe	Redoviti studenti	
		Izvanredni studenti	

Tablica 2.

<b>OSNOVNI PODACI O NASTAVNICIMA</b>		
<i>Nositelj predmeta</i>	Gordan Drašinac, mag.cin., viši predavač	
<i>Adresa ureda / broj sobe</i>	Kopilica 5	
<i>e-mail</i>	drasinac@oss.unist.hr	
<i>Telefon</i>		
<i>GSM</i>	+385 98 402 073	
<i>web stranica</i>	www.oss.unist.hr	
<i>Konzultacije</i>	Vrijeme	Ponedjeljak od 15 do 16 sati
	Mjesto	Kopilica 5, ured 120 (nova zgrada)

Tablica 3.

<b>OPIS PREDMETA</b>	
<i>Ciljevi Ciljevi predmeta su:</i>	<p>-pozitivno utjecati na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te morfoloških obilježja</p> <p>- utjecati na zdravlje i normalan biopsihosocijalni razvoj studenata</p> <p>- prepoznavanje važnosti bavljenja sportom ili drugim tjelesnim aktivnostima cijelog života kao dijela opće kulture</p>
<i>Ishodi učenja  Nakon uspješno položenog predmeta studenti će moći:</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. razviti nova te objediniti prethodna motorička znanja i vještine</li> <li>2. unaprijediti motoričke i funkcionalne sposobnosti</li> <li>3. razviti kognitivne sposobnosti i konativne osobine ličnosti u svrhu očuvanja zdravlja i kvalitete života</li> <li>4. pokazati teoretska znanja o važnosti očuvanja zdravlja, redovite tjelovježbe i ispravne prehrane, te štetnosti ovisnosti</li> <li>5. formirati trajne navike zdravog života u budućoj životnoj i radnoj sredini</li> </ol>
<i>Okvirni sadržaj</i>	<p>Plivanje, vaterpolo, fitnes, nogomet, košarka, stolni tenis, aerobik, badminton, rukomet, ragbi, veslanje, tenis, ronjenje, planinarenje, odbojka, skijanje</p>

Tablica 4.

<b>IZVEDBENI PLAN RADA I semestar</b>			
<b>Tjedan</b>	<b>datum</b>	<b>Oblik nastave</b>	<b>Tema</b>
1.		Vježbe	Uvod u organizacijske oblike rada kinezioloških
		Vježbe	aktivnosti kao faktora zdravlja,
		Vježbe	ponuda i izbor sadržaja
2.		Vježbe	Inicijalna provjera motoričkih i funkcionalnih
		Vježbe	sposobnosti
		Vježbe	Osnove sportskih igara
3.		Vježbe	Planinarenje
		Vježbe	Međunarodni dan pješaćenja
		Vježbe	Osnove sportskih igara
4.		Vježbe	Sportske igre tehnike, tehnike plivanja
		Vježbe	Fitnes upoznavanje sa metodama rada
		Vježbe	Aerobic osnovne strukture
5.		Vježbe	Sportske igre tehnike i pravila
		Vježbe	Fitnes vježbanje, tehnike plivanja
		Vježbe	Badminton, stolni tenis osnovni stavovi
6.		Vježbe	Sportske igre, udarci loptom dodavanja
		Vježbe	Fitness vježbanje bez rekvizita
		Vježbe	Tehnike plivanja
7.		Vježbe	Sportske igre, vođenje lopte
		Vježbe	servisi, dodavanja, fitnes vježbanje
		Vježbe	Tehnike plivanja
8.		Vježbe	Sportske igre, igra na dva gola

		Vježbe	Aerobic oblici vježbanja sa loptom
		Vježbe	Tehnike plivanja
9.		Vježbe	Sportske igre, fintiranje, kondicijsko vježbanje
		Vježbe	Fitnes vježbe istezanja
		Vježbe	Tehnike plivanja
10.		Vježbe	Sportske igre, iga na dva gola/koša
		Vježbe	Primanja servisa i igra u paru
		Vježbe	Plivačke tehnike, kondicijsko vježbanje
11.		Vježbe	Sportske igre, igra na dva gola/koša
		Vježbe	Osnove ronjenja u apnei
		Vježbe	Plivačke tehnike, kondicijsko vježbanje
12.		Vježbe	Sportske igre, igra na jedan gol
		Vježbe	Skijanje
		Vježbe	Skijanje
13.		Vježbe	Skijanje
		Vježbe	Skijanje
		Vježbe	Fitnes vježbanje po spravama
14.		Vježbe	Sportske igre, igra na dva gola /koša
		Vježbe	Fitnes vježbanje po spravama, plivanje
		Vježbe	Badminton ,stolni tenis igra pojedinačno
15.		Vježbe	Igre priprema za natjecanje

## IZVEDBENI PLAN RADA II semestar

Tjedan	datum	Oblik nastave	Tema
1.		Vježbe	Uvod u programske sadržaje
		Vježbe	Odabir programa
		Vježbe	Sportske igre, slobodno plivanje
2.		Vježbe	Sportske igre tehnike i taktike
		Vježbe	Plivanje i ronjenje u apnei tehnike
		Vježbe	Fitnes vježbe po stanicama, aerobic
3.		Vježbe	Sportske igre tehnike i taktike
		Vježbe	Kondicijsko vježbanje, slobodno plivanje
		Vježbe	Fitnes vježbe po stanicama
4.		Vježbe	Sportska natjecanja, aerobic vježbe
		Vježbe	Veslanje pripreme posade
		Vježbe	Slobodno plivanje
5.		Vježbe	Sportska natjecanje
		Vježbe	Planinarenje, aerobic vježbe
		Vježbe	Plivanje ronjenje u apnei tehnike
6.		Vježbe	Sportske igre, ragbi uvod u osnove igre
		Vježbe	Fitnes vježbanje, slobodno plivanje
		Vježbe	Međunarodni dan zdravlja pješaćenje Marjan
7.		Vježbe	Sportske igre tehnike taktike
		Vježbe	Fitnes vježbe sa bućicama
		Vježbe	Slobodno plivanje
8.		Vježbe	Sportske igre natjecanja
		Vježbe	Veslanje pripreme posade, fitnes vježbanje
		Vježbe	Plivanje ronjene u apnei tehnike
9.		Vježbe	Veslačka regata
		Vježbe	Sportske igre tehnike i taktike

		Vježbe	Slobodno plivanje, fitnes vježbe
10.		Vježbe	Sportska natjecanja
		Vježbe	Slobodno plivanje
		Vježbe	Planinarenje
11.		Vježbe	Sportske igre tehnike taktike
		Vježbe	Plivanje i ronjenje u apnei tehnike
		Vježbe	Fintes vježbanje po radnim jedinicama
12.		Vježbe	Sportska natjecanja
		Vježbe	Slobodno plivanje, pješačka tura Marjan
		Vježbe	Fintes vježbanje sa bučicama i šipkom
13.		Vježbe	Sportska natjecanja
		Vježbe	Slobodno plivanje
		Vježbe	Fitnes vježbanje po radnim jedinicama
14.		Vježbe	Sportska natjecanja
		Vježbe	Slobodno plivanje
		Vježbe	Fitnes vježbanje po radnim jedinicama
15.		Vježbe	Provjera individualnih postignuća, slobodno vježbanje



Tablica 5.

<b>LITERATURA</b>	
<i>Obvezna literatura</i>	
<i>Dopunska literatura</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vukić, Ž., Jančić, S. (1999.): Priručnik za samostalno ciljano vježbanje studenata, Ekonomski fakultet, Osijek</li> <li>2. Mišigoj-Duraković, M. (1999.): Tjelesna aktivnost i zdravlje, Kineziološki fakultet, Zagreb</li> <li>3. Milanović, D. i suradnici (1996.): Fitness, Kineziološki fakultet, Zagreb</li> </ol>
<i>Pravni izvori</i>	-
<i>web stranice</i>	-
<i>Časopisi</i>	-

## **DODATNE INFORMACIJE O PREDMETU**

Tjelesna i zdravstvena kultura izvodi se fakultativno kao kolegij, te nema ECTS bodove.

Studenti se mogu uključiti u sve vidove tjelesnog vježbanja i programa koji su predviđeni izvedbenim nastavnim programom. Nastavni program može se dopuniti i dodatnim sadržajima, zavisno od interesa studenata. Studenti se uključuju u sportske timove koji nastupaju na sportskim sveučilišnim, međusveučilišnim te državnim natjecanjima i sportskim turnirima. U svrhu istih organiziraju se pripreme i treninzi. Sudjeluje se u danima sporta, ekološkim i svim tematskim akcijama kojima je svrha poboljšanje i unapređenje ljudskog zdravlja i očuvanja okoline.

