

<b>OPĆE INFORMACIJE</b>			
<b>Naziv predmeta</b>	<b>VJEŽBANJE I ZDRAVLJE</b>		
<b>Studijski program</b>	<b>SPECIJALISTIČKI DIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ</b>		
<b>Status predmeta (O/I)</b>	<b>O</b>		
<b>Semestar</b>	<b>1</b>		
<b>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</b>	<b>ECTS koeficijent opterećenja studenata</b>	3	
	<b>Broj sati nastave (P+V+S)</b>	30+ 15+ 0	
	<b>Vrijeme i mjesto izvođenja nastave</b>	PREMA RASPOREDU SATI	
	<b>Jezik na kojemu se izvodi kolegij</b>	HRVATSKI	
<b>Nositelj predmeta</b>	<b>Kabinet</b>	<b>Vrijeme konzultacija</b>	<b>e-mail</b>
Dr. sc. Nebojša Nešić, prof. struč. stud.	208	Ponedjeljak 10-11h	nnesic@vevu.hr
<b>Suradnici na predmetu</b>	<b>Kabinet</b>	<b>Vrijeme konzultacija</b>	<b>e-mail</b>
<b>OPIS PREDMETA</b>			
<b>Ciljevi predmeta</b>			
Veza tjelesne aktivnosti i zdravlja. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje. Tjelesna aktivnost specifičnih uzrasnih populacija. Utjecaj i mehanizmi vježbanja u očuvanju funkcionalnih sposobnosti. Fitness: osnovni pojmovi. Fitness i zdravlje. Kardiorespiratorna izdržljivost (osnovna fiziologija, korisni učinci, procjena trenutnog stanja i programi za razvoj). Mišićna jakost (osnovna fiziologija, korisni učinci, procjena trenutnog stanja i programi za razvoj). Pretilost - čimbenici razvoja, implikacije na zdravstveni status i strategije saniranja. Stres - pojam, izvori i neki koncepti upravljanja stresom. Tjelesna aktivnost i kvaliteta života. Fleksibilnost - osnovna fiziologija, korisni učinci, procjena trenutnog stanja i programi za razvoj.			
<b>Uvjeti za upis predmeta</b>			
<b>Očekivani ishodi učenja za predmet</b>			
<p>Nakon usvajanja sadržaja predmeta studenti će moći</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 izmjeriti osnovne parametre vezane za kardiorespiratornu izdržljivost i mišićnu jakost</li> <li>2 na osnovu izmjerenog procijeniti postojeće stanje ispitanika</li> <li>3 odabrati metode efikasne za unapređenje zdravstvenog statusa</li> <li>4 preporučiti tjelesnu aktivnost</li> </ol>			
<b>Sadržaj predmeta</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Tjelesna aktivnost kao stil života</li> <li>2 Tjelesna aktivnost i zdravlje</li> <li>3 Tjelesna aktivnost i rizik od kroničnih bolesti</li> <li>4 Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje</li> <li>5 Aerobna sposobnost</li> <li>6 Efekti aerobnog treninga</li> <li>7 Kako unaprijediti aerobnu sposobnost</li> <li>8 Mišićne sposobnosti</li> <li>9 Kako unaprijediti mišićne sposobnosti</li> <li>10 Ishrana i zdravlje</li> <li>11 energetska ravnoteža</li> <li>12 Aktivnost ishrana i kontrola težine</li> <li>13 Principi treninga</li> </ol>			
<b>Vrste izvođenja nastave</b>	x	<b>predavanja</b>	<b>terenska nastava</b>
	x	<b>vježbe</b>	<b>samostalni zadaci</b>

		seminari i radionice		mentorski rad
		obrazovanje na daljinu		praktični rad
		multimedija i mreža	x	konzultacije
		laboratorij		ostalo _____
<b>Način vrednovanja i ocjenjivanja</b>				
<b>Oblici praćenja i provjeravanja</b>		usmeno	x	pismeno
				usmeno i pismeno
<b>Elementi praćenja i provjeravanja</b>	<b>opterećenje u ECTS</b>		<b>udio (%) u ocjeni</b>	
Pohađanje nastave	1,5		10%	
Završni ispit (pismeni i/ili usmeni)	1,5		90%	
<b>Ukupno</b>	<b>3</b>		<b>100%</b>	
<b>Način oblikovanja konačne ocjene</b>				
<p>Obavezna je prisutnost na 50% predavanja i 100% prisutnost na vježbama. Ispit se polaže pismenim putem. Ukupan broj bodova na ispitu je 20. Ocjene se formiraju na slijedeći način.</p> <p>70% dovoljan 2  70- 80% dobar 3  80-90% vrlo dobar 4  90 -100% izvrstan 5</p> <p>U slučaju da studenti nisu suglasni sa uspjehom koji su postigli mogu izaći na usmeni ispit i tada dobivaju konačnu ocjenu</p>				
<b>Ostale informacije relevantne za praćenje rada studenata, vrednovanje i ocjenjivanje</b>				
Obavezna je prisutnost na 50% predavanja i 100% prisutnost na vježbama				
<b>Obvezna literatura</b>				
Sharkey BJ, Gaskill SE (2008). Vježbanje i zdravlje, Beograd, Data Status				
<b>Dopunska literatura</b>				
Andrijašević M (2010), Kineziološka rekreacija, Zagreb, Kineziološki fakultet				
<b>Načini praćenja kvalitete</b>				