

OSNOVNI PODACI				
Naziv kolegija	Tjelesna i zdravstvena kultura III			
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata		0	
	Broj sati nastave (P+V+S)		0+30+0	
	Vrijeme i mjesto izvođenja nastave		Zimski semestar (I.) / raspored	
	Jezik na kojemu se izvodi kolegij		Hrvatski	
Nositelj kolegija	Kabinet	Vrijeme konzultacija	Tel.	e-mail
Marko Kunac, pred.	204	Ponedjeljkom 9:00h. - 10:00h. i po dogovoru.	099/528-6528	marko.kunac@vevu.hr
Izvođači	Kabinet	Vrijeme konzultacija	Tel.	e-mail
Marko Kunac, pred.	204	Ponedjeljkom 9:00h. - 10:00h. i po dogovoru.	099/528-6528	marko.kunac@vevu.hr
OPIS KOLEGIJA				
Sadržaj kolegija				
<p>Okvirni programski sadržaji obuhvaćaju sve oblike bazičnih kinezioloških disciplina - monostrukturalnih, polistrukturalnih acikličkih, kompleksnih i estetskih. Programski sadržaji koji se najčešće provode su: fitness, aerobika, plivanje. Športske igre - nogomet, rukomet, košarka, odbojka i stolni tenis. U navedenim športskim igrama obrađuje se i usavršava tehnika i taktika. Za studente oštećena zdravlja predviđeni su posebni kineziterapijski programi uvjetovani njihovim zdravstvenim potrebama. Studentski sportski klub omogućuje studentima da zadovolje svoje potrebe za športskim natjecanjima i time postignu osobnu afirmaciju kao i afirmaciju svoga veleučilišta. Odabir sadržaja u određenoj akademskoj godini ovisit će o raspoloživim materijalnim uvjetima i preferenciji studenata prema tako odabranim sadržajima.</p>				
Opća i specifična znanja koja se stječu na kolegiju (Ciljevi kolegija)				
<p>Adekvatnim kineziološkim operatorima studenti zadovoljavaju svoje biopsihosocijalne potrebe za kretanjem čime se uvećavaju njihovi adaptivni i stvaralački potencijali, transformiraju antropološke karakteristike osobito motoričke, morfološke i funkcionalne. Posebni je cilj omogućiti studentima stjecanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja kojim se oni osposobljavaju za samostalno programiranje i provođenje procesa tjelesnog vježbanja.</p>				
Očekivani ishodi kolegija				
<p>Na kraju kolegija studenti će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preveniranje i očuvanja zdravlja kroz programe nastave TZK. - Upoznati studente sa cardio trenažerima aerobno anaerobnog usmjerenja. - Prezentirati i usavršiti rad na trenažerima za razvoj motoričkih sposobnosti. - Razvijati zdrave radne i higijenske navike. - Prevenirati zdravlje uz kontroliranu prehranu i utilitarno vježbanje. 				
Oblici nastave		predavanja		terenska nastava
	x	vježbe		samostalni zadaci
		seminari i radionice		konzultacije
		obrazovanje na daljinu	x	praktični rad
		multimedija i mreža		mentorski rad
		laboratorij		

NAČIN VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA						
Oblici praćenja i provjeravanja		usmeno		pismeno	x	usmeno i pismeno
Elementi praćenja i provjeravanja	opterećenje u ECTS			udio (%) u ocjeni		
Pohađanje nastave i vježbi		-				-
Završni ispit (usmeni)		-				-
Ukupno		-				-
Način oblikovanja konačne ocjene						
<p>Studenti ostvaruju pravo na potpis ukoliko ispunjavaju uvjet nazočnosti (najmanje 70% nastavnih sati). Ukoliko student ne ispuni taj uvjet obavezan je napisati seminarski rad na zadanu temu, a ukoliko ne ispuni niti jedan od zadanih uvjeta ne ostvaruje pravo na potpis. Studenti reprezentativci u sportskoj udruzi Veleučilišta SUSVEVU ostvaruju pravo na potpis samim sudjelovanjem na službenim natjecanjima.</p>						
Ostale informacije relevantne za praćenje rada studenata, vrednovanje i ocjenjivanje						

LITERATURA						
Obavezna literatura						
<ol style="list-style-type: none"> Anderson, B.; Burke, E.; Perl, B. (1997.): Fitness za sve, Zagreb, Copal. Milanović, D. i sur. (2003.): Priručnik za sportske trenere, FFK, Zagreb. 						
Dopunska literatura						
<ol style="list-style-type: none"> Anderson, B. (2001.): Streching, Gopal, Zagreb. Milanović, D. i sur. (1996): Fitness, FFK Zagreb. Tićak, K. (1997): Oblikovanje tijela za žene, Astroida, Zagreb. Vukić, Ž.; Vukić, Ž.; Jančić, S. (1999): Priručnik za samostalno ciljano vježbanje studenata, Ekonomski fakultet, Osijek. 						