

OSNOVNI PODACI				
<b>Naziv kolegija</b>	Tjelesna i zdravstvena kultura V			
<b>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</b>	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	
<b>Nositelj kolegija</b>	<b>Kabinet</b>	<b>Vrijeme konzultacija</b>	<b>Tel.</b>	<b>e-mail</b>
Marko Kunac, pred.	204	Ponedjeljkom 9:00h. - 10:00h. i po dogovoru.	099/528-6528	<a href="mailto:marko.kunac@vevu.hr">marko.kunac@vevu.hr</a>
<b>Izvođači</b>	<b>Kabinet</b>	<b>Vrijeme konzultacija</b>	<b>Tel.</b>	<b>e-mail</b>
Marko Kunac, pred.	204	Ponedjeljkom 9:00h. - 10:00h. i po dogovoru.	099/528-6528	<a href="mailto:marko.kunac@vevu.hr">marko.kunac@vevu.hr</a>
OPIS KOLEGIJA				
<b>Sadržaj kolegija</b>				
<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>				
<b>Opća i specifična znanja koja se stječu na kolegiju (Ciljevi kolegija)</b>				
<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>				
<b>Očekivani ishodi kolegija</b>				
<p>Na kraju kolegija studenti će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preveniranje i očuvanja zdravlja kroz programe nastave TZK.</li> <li>- Upoznati studente sa cardio trenažerima aerobno anaerobnog usmjerenja.</li> <li>- Prezentirati i usavršiti rad na trenažerima za razvoj motoričkih sposobnosti.</li> <li>- Razvijati zdrave radne i higijenske navike.</li> <li>- Prevenirati zdravlje uz kontroliranu prehranu i utilitarno vježbanje.</li> </ul>				
<b>Oblici nastave</b>		<b>predavanja</b>		<b>terenska nastava</b>
	<b>x</b>	<b>vježbe</b>		<b>samostalni zadaci</b>
		<b>seminari i radionice</b>		<b>konzultacije</b>
		<b>obrazovanje na daljinu</b>	<b>x</b>	<b>praktični rad</b>
		<b>multimedija i mreža</b>		<b>mentorski rad</b>
		<b>laboratorij</b>		

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)		-				-
<b>Ukupno</b>		-				-
<b>Način oblikovanja konačne ocjene</b>						
<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>						
<b>Ostale informacije relevantne za praćenje rada studenata, vrednovanje i ocjenjivanje</b>						
---						
<b>LITERATURA</b>						
<b>Obavezna literatura</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anderson, B.; Burke, E.; Perl, B. (1997.): Fitness za sve, Zagreb, Copal.</li> <li>2. Milanović, D. i sur. (2003.): Priručnik za sportske trenere, FFK, Zagreb.</li> </ol>						
<b>Dopunska literatura</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anderson, B. (2001.): Streching, Gopal, Zagreb.</li> <li>2. Milanović, D. i sur. (1996): Fitness, FFK Zagreb.</li> <li>3. Tićak, K. (1997): Oblikovanje tijela za žene, Astroida, Zagreb.</li> <li>4. Vukić, Ž.; Vukić, Ž.; Jančić, S. (1999): Priručnik za samostalno ciljano vježbanje studenata, Ekonomski fakultet, Osijek.</li> </ol>						