

OPĆE INFORMACIJE			
<b>Naziv predmeta</b>	Tjelesna i zdravstvena kultura I.		
<b>Studijski program</b>	Upravni studij		
<b>Status predmeta (O/I)</b>	O		
<b>Semestar</b>	Zimski		
<b>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</b>	<b>ECTS koeficijent opterećenja studenata</b>	0	
	<b>Broj sati nastave (P+V+S)</b>	30 V	
	<b>Vrijeme i mjesto izvođenja nastave</b>	prema rasporedu – VEVU	
	<b>Jezik na kojemu se izvodi kolegij</b>	Hrvatski	
<b>Nositelj predmeta</b>	<b>Kabinet</b>	<b>Vrijeme konzultacija</b>	<b>e-mail</b>
Marko Kunac, mag.cin.pred	204	Nakon vježbi	<a href="mailto:marko.kunac@vevu.hr">marko.kunac@vevu.hr</a>
<b>Suradnici na predmetu</b>	<b>Kabinet</b>	<b>Vrijeme konzultacija</b>	<b>e-mail</b>
-	-	-	-
OPIS PREDMETA			
<b>Ciljevi predmeta</b>			
<p>Studenti će moći organizirati svoje biopsihosocijalne potrebe za kretanjem čime se uvećavaju njihovi adaptivni i stvaralački potencijali, transformiraju antropološke karakteristike osobito motoričke, morfološke i funkcionalne.</p> <p>Studenti će usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja kojim se oni osposobljavaju za samostalno programiranje i provođenje procesa tjelesnog vježbanja.</p>			
<b>Uvjeti za upis predmeta</b>			
Nema uvjeta za upis predmeta.			
<b>Očekivani ishodi učenja za predmet</b>			
<p>Nakon uspješno završenog kolegija studenti će moći:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dizajnirati trening za sebe i druge</li> <li>2. Osmisliti plan i program tjelesne aktivnosti</li> <li>3. Voditi tjelesnu aktivnosti drugih osoba</li> <li>4. Samo vrednovati provedeni trening pojedinaca i sebe</li> </ol>			
<b>Sadržaj predmeta</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uvodno predavanje</li> <li>2. Košarka</li> <li>3. Nogomet</li> <li>4. Rukomet</li> <li>5. Odbojka</li> <li>6. Stolni tenis</li> <li>7. Atletika</li> <li>8. Badminton</li> <li>9. Tenis</li> <li>10. Stolni tenis</li> <li>11. Vježbe snage</li> <li>12. Vježbe istezanja</li> </ol>			

<b>Vrste izvođenja nastave</b>	x	<b>vježbe</b>				
<b>Način vrednovanja i ocjenjivanja</b>						
<b>Oblici praćenja i provjeravanja</b>		<b>usmeno</b>		<b>pismeno</b>		<b>usmeno i pismeno</b>
<b>Elementi praćenja i provjeravanja</b>	<b>opterećenje u ECTS</b>			<b>udio (%) u ocjeni</b>		
Pohađanje nastave	-			-		
Završni ispit (pismeni i/ili 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 natjecanjima.</p>						
<b>Ostale informacije relevantne za praćenje rada studenata, vrednovanje i ocjenjivanje</b>						
-						
<b>Obvezna literatura</b>						
<p>1. Tudor O. Bompa. (2006.): Periodizacija – teorija i metodologija treninga, Zagreb, GOPAL D.O.O. ISBN: 953-6730-13-8  2. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018.): Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb, Znanje. ISBN: 9789533437026</p>						
<b>Dopunska literatura</b>						
<p>1. Mark Lauren. (2016.): Vježbanje bez sprava – Anatomija, Zagreb, Mozaik knjiga. ISBN: 978-953-14-1942-0  2. Joshua Clark. (2012.): Vježbajte bez sprava, Zagreb, Mozaik knjiga. ISBN: 978-953-14-1137-0  3. Zvonimir Šatalić. (2018.): Sportska prehrana, Zagreb, Mozaik knjiga. ISBN: 9789-953-343-235-9  4. Arnold G. Nelson, Jouko Kokkenen. (2017.): Istezanje anatomija, Zagreb, Dana Status. ID broj: 9981, Barcode 9788674784204  5. Vlahek Pavao, Havaš Ladislav. (2016.): Abeceda trčanja, Gornji hraščan, lumbalis j.d.o.o. ISBN: 978-953-59145-0-1</p>						
<b>Načini praćenja kvalitete</b>						
Izvedba predmeta prati se putem anonimne studentske ankete (vrednovanje kvalitete održane nastave).						