

OPĆE INFORMACIJE			
Naziv predmeta	Tjelesna i zdravstvena kultura I.		
Studijski program	Studij Trgovine		
Status predmeta (O/I)	O		
Semestar	Zimski		
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	0	
	Broj sati nastave (P+V+S)	30 V	
	Vrijeme i mjesto izvođenja nastave	prema rasporedu – VEVU	
	Jezič na kojemu se izvodi kolegij	Hrvatski	
Nositelj predmeta	Kabinet	Vrijeme konzultacija	e-mail
Marko Kunac, mag.cin.pred	204	Nakon vježbi	<a href="mailto:marko.kunac@vevu.hr">marko.kunac@vevu.hr</a>
Suradnici na predmetu	Kabinet	Vrijeme konzultacija	e-mail
-	-	-	-
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>			
Provođenje programa u fitness centru Veleučilišta. Upoznavanje s raznim treninzima snage i jakosti, aerobnim i anaerobnim funkcionalnim kapacitetima te upoznavanje s protokolima treninga za unaprjeđenje općeg fitness statusa pojedinca i grupe.			
Vrste izvođenja nastave	x	vježbe	
<b>Način vrednovanja i ocjenjivanja</b>			
Oblici praćenja i provjeravanja		usmeno	pismeno
			usmeno i pismeno
Elementi praćenja i provjeravanja	opterećenje u ECTS		udio (%) u ocjeni

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 hrašćan, lumbalis j.d.o.o. ISBN: 978-953-59145-0-1</p>		
<b>Načini praćenja kvalitete</b>		
<p>Izvedba predmeta prati se putem anonimne studentske ankete (vrednovanje kvalitete održane nastave).</p>		