

<b>OPĆE INFORMACIJE</b>			
<b>Naziv predmeta</b>	<b>Tjelesna i zdravstvena kultura I.</b>		
<b>Studijski program</b>	<b>Studij Trgovine</b>		
<b>Status predmeta (O/I)</b>	<b>O</b>		
<b>Semestar</b>	<b>Ljetni</b>		
<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	214	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>
-	-	-	-
<b>OPIS PREDMETA</b>			
<b>Ciljevi predmeta</b>			
<p>Studenti će moći organizirati svoje biološke i psihosocijalne 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> </ol>			

12. Vježbe istezanja					
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	-		100 %		
Završni ispit (pismeni i/ili usmeni)	-		-		
<b>Ukupno</b>	-		<b>100 %</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>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>Anderson, B.; Burke, E.; Perl. B. (1997.): Fitness za sve, Zagreb, Copal.</li> <li>Milanović, D. i sur. Priručnik za sportske trenere, FFK, )</li> </ol>					
<b>Dopunska literatura</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>Anderson, B. (2001.): Streching, Gopal, Zagreb.</li> <li>Milanović, D. i sur. (1996): Fitness, FFK Zagreb.</li> <li>Tićak, K. (1997): Oblikovanje tijela za žene, Astroida, Zagreb.</li> <li>Vukić, Ž.; Vukić,Ž.; Jančić, S. (1999): Priručnik za samostalno ciljano vježbanje studenata, Ekonomski fakultet, Osijek</li> </ol>					
<b>Načini praćenja kvalitete</b>					
Izvedba predmeta prati se putem anonimne studentske ankete (vrednovanje kvalitete održane nastave).					