

NAZIV PREDMETA		Tjelesna i zdravstvena kultura				
Kod	ECA008	Godina studija	1.			
Nositelj/i predmeta	Daša Duplančić, prof.	Bodovna vrijednost (ECTS)	2			
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	V	T
					60	
Status predmeta	Obavezni predmet na studijima Ekonomija Turizam i Poslovna ekonomija	Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta	Omogućiti stjecanje temeljnih i specifičnih motoričkih znanja, sposobnosti i vještina te znanja o zakonitostima i benefitima upravljanog procesa vježbanja. Raznovrsnim kineziološkim sadržajima optimalno djelovati na ukupan antropološki i zdravstveni status te radnu učinkovitost studenata.					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet	<ul style="list-style-type: none"> Uvjeti za upis predmeta propisani su Statutom Ekonomskog fakulteta i Pravilnikom o studiju i studiranju. 					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	<p>ISHOD UČENJA PREDMETA: Integrirati motorička znanja i vještine za samostalno tjelesno vježbanje.</p> <p>POJEDINAČNI ISHODI UČENJA:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pokazati kreativnost u motoričkom izražavanju i tehničku dotjeranost u različitim motoričkim vještinama i obrascima kretanja. Primijeniti koncepte, načela, strategije i taktike u motoričkoj izvedbi. Identificirati vježbe za poboljšanje i povećanje razine zdravstvenog statusa i tjelesne kondicije. Iskazati primjerene modalitete ponašanja u društvenom okruženju. Prepoznati vrijednost sporta i sportsko – rekreativnih aktivnosti za zdravlje, uživanje, izazov, afirmaciju i društvenu interakciju. 					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja		Vježbe			
	Tema	Sati	Tema	Sati		
			Uvod u programske sadržaje predmeta. Učinci tjelesnog vježbanja na zdravlje. Osnove upravljanja procesom vježbanja u kineziologiji. Koncepti frekvencije, intenziteta, trajanja i izbora vježbe.	4		

2021./2022.

19/10/21 – 2.Sj. FV

		Badminton. Kompleks specifičnih vježbi zagrijavanja i istezanja. Osnovni elementi tehnike udaraca i kretanja. Metodičke vježbe. Modificirane badminton igre. Pravila igre i igra u pojedinačnoj, mješovitoj i parskoj igri. Turnir.	4
		Rukomet. Kompleks specifičnih vježbi zagrijavanja i istezanja. Osnovne tehnike kretanja, dodavanja, šut. Metodičke vježbe obrane i napada. Modificirane rukometne igre. Turnir.	4
		Fitness programi; Cardio fitness; Simulatori prirodnih oblika kretanja Osnove i modaliteti vježbanja. Transformacijski učinci. Zone vježbanja/treninga. Planiranje i programiranje vježbanja/treninga.	4
		Futsal; Kompleks specifičnih vježbi zagrijavanja i istezanja. Osnovne tehnike kretanja, dodavanja, primanja, šutiranja. Metodičke vježbe. Modificirane nogometne igre. Turnir.	4
		Zdravstveni fitness programi; Health fitness/Wellbeing. Korektivna gimnastika. LBP vježbe i vježbe za posturu.	4
		Grupni fitness programi; Pilates Mat. Pilates Ball. Osnovna načela i tehnika pilates metode vježbanja.	4
		Individualni fitness programi vježbanja s vanjskim opterećenjem; Weight Training. Slobodni utezi. Mehaničke sprave/trenažeri. Osnove, metodika i modaliteti rada. Planiranje i programiranje vježbanja/treninga.	4
		Košarka. Kompleks specifičnih vježbi zagrijavanja i istezanja. Osnovne tehnike kretanja, dodavanja, šutiranja. Metodičke vježbe obrane i napada. Modificirane košarkaške igre. Turnir.	4

			Grupni fitness programi; Body Weight Only; Program vježbi vlastitom težinom., bez rekvizita. Transformacijski učinci.	4		
			Grupni fitness programi; hi/lo aerobik. Step aerobik. New body. Osnovne kretne/plesne strukture.	4		
			Stolni tenis. Kompleks specifičnih vježbi zagrijavanja i istezanja. Osnovni elementi tehnike udaraca i kretanja. Metodičke vježbe. Pravila igre i igra u pojedinačnoj, mješovitoj i parskoj igri. Turnir.	4		
			Odbojka. Kompleks specifičnih vježbi zagrijavanja i istezanja. Osnove tehnike; stavovi, kretanja, vršno i podlaktično odbijanje., servis, prijem smeč, blok. Modificirane rukometne igre. Turnir.	4		
			Individualni/grupni programi u pokretu; Trim staza, , Nordijsko hodanje, trčanje, rolanje, biciklizam. Osnove i modaliteti. Planiranje i programiranje vježbanja/treninga.	4		
			Individualni/grupni programi u pokretu; Brzo hodanje, planinarenje. Osnove i modaliteti. Planiranje i programiranje vježbanja/treninga.	4		
Vrste izvođenja nastave:	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input checked="" type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			
Obveze studenata	<ul style="list-style-type: none"> • Redovito pohađanje nastave (min. 70%). 					
Praćenje rada studenata (<i>upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta</i>):	Pohađanje nastave	2	Istraživanje		Praktični rad	
	Eksperimentalni rad		Referat		(Ostalo upisati)	
	Esej		Seminarski rad	2*	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit		(Ostalo upisati)	
	Pismeni ispit		Projekt		(Ostalo upisati)	
Ocjenjivanje i vrjednovanje rada	Predmet se ne ocjenjuje. * Aktivnim sudjelovanjem u nastavi student ostvaruje pravo na potpis. U slučaju neispunjavanja obaveza zbog objektivnog razloga student može ostvariti					

2021./2022.

19/10/21 – 2.Sj. FV

studenta tijekom nastave i na završnom ispitu	pravo na potpis izradom seminarskog rada.		
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	Naslov	Broj primjeraka u knjižnici	Dostupnost putem ostalih medija
	Duplancić Daša (2008.), recenzirani nastavni materijali.		Intranet EFST (www.efst.hr)
Dopunska literatura	Tjelesno vježbanje i zdravlje; (1999) M. Mišigoj-Duraković i sur. DBF. Badminton u školi (2000). Hrvatski badmintonski savez Osnove stolnog tenisa, Kondrič, M., Hudetz, R., Furjan-Mandić, G. (2010) Zagreb. Fitnes za sve, Anderson, B.		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja	<ul style="list-style-type: none"> • Praćenje pohađanja nastave i uspješnosti izvršenja ostalih obveza studenata (nastavnik) • Nadzor izvođenja nastave (prodekan za nastavu) • Analiza uspješnosti studiranja po svim predmetima studija (prodekan za nastavu) • Studentska anketa o kvaliteti nastavnika i nastave za svaki predmet studija (UNIST, Centar za unaprjeđenje kvalitete) • Ispitom koji provodi predmetni nastavnik provjeravaju se svi ishodi učenja predmeta. Periodično se vrši provjera sadržaja ispita, temeljem koje se utvrđuje primjerenost načina provjeravanja ishoda učenja (prodekan za nastavu) 		
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)			