

NAZIV PREDMETA		Tjelesna i zdravstvena kultura				
Kod	EUA006	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"> <li><b>Uvjeti za upis</b> predmeta propisani su Statutom Ekonomskog fakulteta i Pravilnikom o studiju i studiranju.</li> </ul>					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	<p><b>ISHOD UČENJA PREDMETA:</b> Integrirati motorička znanja i vještine za samostalno tjelesno vježbanje.</p> <p><b>POJEDINAČNI ISHODI UČENJA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pokazati kreativnost u motoričkom izražavanju i tehničku dotjeranost u različitim motoričkim vještinama i obrascima kretanja.</li> <li>Primijeniti koncepte, načela, strategije i taktike u motoričkoj izvedbi.</li> <li>Identificirati vježbe za poboljšanje i povećanje razine zdravstvenog statusa i tjelesne kondicije.</li> <li>Iskazati primjerene modalitete ponašanja u društvenom okruženju.</li> <li>Prepoznati vrijednost sporta i sportsko – rekreativnih aktivnosti za zdravlje, uživanje, izazov, afirmaciju i društvenu interakciju.</li> </ol>					
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

2021./2022.

19/10/21 – 2. Sj. FV

			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"> <li>• Redovito pohađanje nastave (min. 70%).</li> </ul>					
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	Predmet se ne ocjenjuje. * Aktivnim sudjelovanjem u nastavi student ostvaruje pravo na					

2021./2022.

19/10/21 – 2. Sj. FV

vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	potpis. U slučaju neispunjavanja obaveza zbog objektivnog razloga student može ostvariti pravo na potpis izradom seminarskog rada.		
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	<b>Naslov</b>	<b>Broj primjeraka u knjižnici</b>	<b>Dostupnost putem ostalih medija</b>
	Duplančić Daša (2008.), recenzirani nastavni materijali.		Intranet EFST ( <a href="http://www.efst.hr">www.efst.hr</a> )
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"> <li>• Praćenje pohađanja nastave i uspješnosti izvršenja ostalih obveza studenata (nastavnik)</li> <li>• Nadzor izvođenja nastave (prodekan za nastavu)</li> <li>• Analiza uspješnosti studiranja po svim predmetima studija (prodekan za nastavu)</li> <li>• Studentska anketa o kvaliteti nastavnika i nastave za svaki predmet studija (UNIST, Centar za unaprjeđenje kvalitete)</li> <li>• 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)</li> </ul>		
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)			

2021./2022.

19/10/21 – 2. Sj. FV