



Stručni studij Ekonomika poduzetništva  
(redovni studenti)

**Syllabus predmeta**  
**Tjelesne i zdravstvene kulture II**

Akademska godina: 2020./2021.

Izradio/la: Tomislav Lopac, v.pred.

Nositelj predmeta: Tomislav Lopac, v.pred.

Ovaj syllabus informira studente o sadržaju predmeta **Tjelesne i zdravstvene kulture II**, ishodima učenja, načinu održavanja nastave te obavezama studenata.

## 1. Osnovne informacije o predmetu

### *Ciljevi predmeta*

Osnovni cilj tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja je podmirenje biopsihosocijalnog motiva za kretanjem kao izrazom zadovoljenja određenih čovjekovih potreba kojima se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i rada.

Cilj vježbi je prihvaćanje tjelovježbe kao neophodnog parametra u očuvanju zdravlja i funkcionalnosti organizma.

Poseban cilj vježbi je omogućiti studentima stjecanje temeljnih praktičnih znanja kojima će se osposobiti za samostalno cjeloživotno programiranje i provođenje procesa vježbanja.

### *Ishodi učenja*

Ishodi učenja označavaju znanja, vještine i kompetencije koje je student stekao izvršavanjem obaveza iz predmeta **Tjelesne i zdravstvene kulture II**, što znači da su studenti u stanju:

<b>Ishod 1</b>	Prezentirati pravilno izvođenje tehničkih elemenata u momčadskim sportovima.
<b>Ishod 2</b>	Prezentirati pravilno izvođenje tehničkih elemenata u individualnim sportovima.
<b>Ishod 3</b>	Objasniti osnovne termine i pravila u momčadskim sportovima.
<b>Ishod 4</b>	Objasniti osnovne termine i pravila u individualnim sportovima sportovima

### *Trajanje i način izvođenja*

Predmet **Tjelesne i zdravstvene kulture II** je obvezan predmet i nosi 0 ECTS bodova, a nastava se odvija kroz vježbe. Nastava se odvija prema rasporedu objavljenom na web stranicama i na oglasnoj ploči Veleučilišta „Nikola Tesla“ u Gospiću. Ukupno se izvodi kroz 30 sati vježbi. Studenti su dužni biti redoviti na nastavi ( min. 80%). Oni studenti koji imaju dolaske na nastavu između 50% i 80% pišu seminar na temu koju im zada nastavnik. Studenti koji nemaju 50% dolazaka na nastavu nemaju pravo na potpis iz TZK-a.

## Plan i program (teme)

Gradivo se obrađuje kroz tjedne teme nastave usklađene s ishodima učenja, a koje su navedene u nastavku:

Tjedan	Nastavna tema (cjelina)	Ishod
1.	Ponavljjanje i usavršavanje tehničkih elemenata u momčadskim sportovima - nogomet	I 1.
2.	Ponavljjanje i usavršavanje tehničkih elemenata u momčadskim sportovima - odbojka	I 1.
3.	Ponavljjanje i usavršavanje tehničkih elemenata u momčadskim sportovima - košarka	I 1.
4.	Ponavljjanje i usavršavanje tehničkih elemenata u momčadskim sportovima - rukomet	I 1.
5.	Ponavljjanje i usavršavanje tehničkih elemenata u individualnim sportovima – atletika ( trčanja )	I 2.
6.	Ponavljjanje i usavršavanje tehničkih elemenata u individualnim sportovima – atletika ( skokovi i bacanja )	I 2.
7.	Ponavljjanje i usavršavanje tehničkih elemenata u individualnim sportovima – osnovna gimnastika	I 2.
8.	Ponavljjanje i usavršavanje tehničkih elemenata u individualnim sportovima – stolni tenis i tenis	I 2.
9.	Momčadske igre nogomet i rukomet – termini i pravila	I 3.
10.	Momčadske igre odbojka i košarka – termini i pravila	I 3.
11.	Individualni sport atletika – termini i pravila	I 4.
12.	Individualni sport gimnastika, stolni tenis i tenis – termini i pravila.	I 4.
13.	Natjecanje u momčadskim sportovima	I 1.-4.
14.	Natjecanje u momčadskim sportovima	I 1.-4.
15.	Natjecanje u individualnim sportovima.	I 1.-4.

Predmetni nastavnik zadržava pravo izmjene redoslijeda tema utvrđenih ovim dokumentom uz obavezu pravodobnoga obaviještavanja studenata.

### Oblici aktivnosti

Izloženo gradivo utvrđuje se kroz vježbe.

### Izvođači i način komuniciranja

Nositelj predmeta: Tomislav Lopac, v.pred.

Izvođač: Tomislav Lopac, v.pred.

Službena komunikacija odvija se za vrijeme nastave i konzultacija, a prema potrebi e-mailom: tlopac@velegs-nikolatesla.hr

Na nastavi mogu povremeno sudjelovati gosti predavači.

## 2. Literatura i ostali izvori

### *Obvezna literatura*

Obvezne literature nema budući da se ispit iz Tjelesne i zdravstvene kulture II ne polaže. Studentima se preporučuje literatura vezana uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, važnost redovizog vježbanja, prevenciju nastanka ozljeda, novosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.

### *Dopunska literatura*

- Mišigoj-Duraković, M., Tjelesno vježbanje i zdravlje, FFK , Zagreb, 1999.,
- Tudor O Bomp, Periodizacija - Teorija i metodologija treninga, Gopal d.o.o., Zagreb, 2006.
- Clark, N., Sportska prehrana - priručnik za sportaše, trenere i rekreativce, Gopal d.o.o., Zagreb, 2008.

## 3. Pravila ponašanja

Osim općih pravila pristojnog ponašanja, od studenata na nastavi se očekuje:

- aktivno i koncentrirano izvođenje nastave
- dolazak na nastavu na vrijeme, pripremljen i s adekvatnom obucom i odjećom

## 4. Kalendar aktivnosti

### *Nastava*

Nastava se odvija prema kalendaru nastavnih aktivnosti za akademsku godinu, koji je objavljen na web stranicama Veleučilišta i na oglasnoj ploči.

Na nastavi mogu povremeno sudjelovati gosti predavači.



## 5. Oslobođenje od nastave Tjelesne i zdravstvene kulture II

### *Zdravstveno oslobođenje*

Studenti koji imaju zdravstvenih problema mogu zatražiti oslobođenje od izvođenja vježbi Tjelesne i zdravstvene kulture II. Uz zamolbu moraju priložiti adekvatnu liječničku dokumentaciju. Studenti koji se oslobode zbog zdravstvenog problema dužni su pomagati u organizaciji i provođenju nastave te napisati seminar na temu koju im zada nastavnik.

### *Sportsko oslobođenje*

Studenti koji se aktivno bave sportom također mogu zatražiti oslobođenje od izvođenja vježbi Tjelesne i zdravstvene kulture II. Uz zamolbu moraju priložiti sportsku iskaznicu kluba kojeg su član sa plaćenom članarinom za tekuću godinu. Studenti koji se oslobode po sportskoj osnovi dužni su sudjelovati na studentskom sportskom natjecanju prema planu Veleučilišta „Nikola Tesla“ u Gospiću.