

Opće informacije							
Nositelj predmeta	Tomislav Lopac, viši predavač						
Naziv predmeta	Tjelesna i zdravstvena kultura I i II						
Studijski program	Stručni studij Cestovni promet						
Status predmeta	Obvezni						
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata/polaznika						
	Broj sati (P+V+S+RZ)	60 V					
1. OPIS PREDMETA							
<i>1.1. Ciljevi predmeta</i>							
<p>Osnovni cilj tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja je podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem kao izrazom zadovoljenja određenih čovjekovih potreba kojima se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i rada. Poseban je cilj omogućiti studentima stjecanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja kojima će se osposobiti za samostalno cjeloživotno programiranje i provođenje procesa vježbanja, te stvoriti naviku za zdravim načinom života.</p>							
<i>1.2. Uvjeti za upis predmeta</i>							
Nema.							
<i>1.3. Očekivani ishodi učenja za predmet</i>							
<ul style="list-style-type: none"> - napraviti i izvoditi kretne i tehničke strukture u momčadskim i individualnim sportovima - primijeniti kretne i tehničke strukture za vrijeme igre - izabrati i koristiti vježbe u pripremi tijela za fizičku aktivnost - izabrati i grupirati vježbe za pojedine mišićne grupe - razlikovati vježbe i način treniranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti - kreirati i napraviti vlastiti trening motoričkih i funkcionalnih sposobnosti - procijeniti efekte transformacijskog procesa 							
<i>1.4. Sadržaj predmeta</i>							
Programske osnove odgojno-obrazovnog područja tjelesne i zdravstvene kulture realiziraju se kroz redovne programe (atletiku, košarku, nogomet, odbojku, stolni tenis, rukomet, badminton).							
<i>1.5. Vrste izvođenja nastave</i>		Vježbe					
<i>1.6. Komentari</i>							
<i>1.7. Obveze studenata</i>							
Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje u njenom provođenju.							
<i>1.8. Praćenje rada studenata</i>							
Pohađanje nastave		Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Eksperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja		Referat		Praktični rad	
Portfolio				Radni			

			zadaci			
<i>1.9. Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata/polaznika tijekom nastave i na završnom ispitu</i>						
<i>1.10. Obvezatna literatura</i>						
<i>1.11. Dopunska literatura</i>						
<i>1.12. Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija</i>						
Praćenje kvalitete koja osigurava stjecanje znanja i vještina provodi se putem nastave.						