TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 1	
OPĆE INFORMACIJE	
Nositelj predmeta	Mario Oršolić mag. cin., predavač
Suradnici	-
Studij	Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij Farmacija
Status predmeta	Obvezni
Godina studija, semestar	1. godina, 2. semestar
Bodovna vrijednost (ECTS)	-
Način izvođenja nastave (broj sati)	Vježbe: 60
Očekivani broj studenata na predmetu	35

OPIS PREDMETA

Tjelesna i zdravstvena kultura u visokom obrazovanju

Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje, zbog svoga značaja za skladan razvoj antropoloških obilježja studenata, jedinstveno je po mogućnostima i posebnostima. To pretpostavlja da nastava tjelesne i zdravstvene kulture treba biti primjerena razvojnim značajkama studenata koje ovaj program u cijelosti uzima u obzir. Sukladno tome, redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je usmjerena prema optimalnom usavršavanju motoričkih znanja i unapređenju sposobnosti i osobina koje su presudne za uspješnost u studiju te učinkovitost u obavljanju odabranog poziva. Program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju nadgradnja je na temeljne postavke tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnoga područja programa srednje škole. Program određuju obrazovna, antropološka i odgojna smjernica:

Obrazovna smjernica rada podrazumijeva usvajanje naprednih konvencionalnih motoričkih znanja, odnosno motoričkih znanja iz različitih kineziloških aktivnosti. Predložena konvencionalna motorička znanja pridonose ponudi novih informacija o pravilima i tehničko-taktičkim znanjima atraktivnih i trend kineziloških aktivnosti te njihovom utjecaju na pojedina antropološka obilježja studenata.

Kinantropološka smjernica rada, temeljem rezultata dosadašnjih istraživanja na studentskoj populaciji, određena je utjecajem nastave tjelesne i zdravstvene kulture na razvoj i održavanje: morfoloških obilježja - utjecaj na odgovarajući sastav tijela (poželjan odnos masne i nemasne mase tijela), motoričkih sposobnosti u čijoj su osnovi efikasnost organskih sustava, posebno živčano-mišićnog koji je odgovoran za snažno, brzo ili dugotrajno kretanje i izvođenje različitih struktura gibanja i funkcionalnih sposobnosti-poticanje srčano-žilnog i dišnog sustava na efikasniji rad te utjecaj na energetske procese tijekom mišićne aktivnosti i u oporavku.

Odgojna smjernica rada tjelesne i zdravstvene kulture ima za primarni cilj poticanje pozitivnih vrijednosti spram vježbanja kod studenata i studentica u vidu cjeloživotnog, svakodnevnog i samoinicijativnog vježbanja: individualno, u krugu obitelji ili organizirano u sportskom društvu/sportskom klubu. Studenti koji imaju poseban interes učlanjuju se u studentske sportske udruge na visokom učilištu radi sudjelovanja u sportskim natjecanjima s ciljem razvijanja interesa za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima. Odgojna sastavnica odnosi se na unapređenje sportske kulture koju studenti upoznaju u okviru nastavnih programskih sadržaja izborne kineziološke aktivnosti te sudjelovanjem na sportskim natjecanjima.

Prethodna predznanja

Usvojena motorička znanja, te stečene motoričke i funkcionalne sposobnosti iz dosadašnjeg osnovnoškolskog i srednjoškolskog obrazovanja.

Sadržaj predmeta (I. i II. semestar)

Programsku jezgru čine skupovi raznovrsnih kineziloških aktivnosti koje se mogu podijeliti na osnovni i posebni nastavni program. Za njih se studenti opredjeljuju s obzirom na interes, stupanj

usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnosti, zdravstveni status te materijalne uvjete kojima se na sveučilištu raspolaže. Osnovni program sadrži sljedeće kineziološke aktivnosti: atletika, badminton, košarka, nogomet, odbojka, rukomet, plivanje, stolni tenis, squash, fitness programi, pješačke ture, plesne strukture... dok se posebni programi sastoje od aktivnosti koje su bile manje zastupljene u nastavnim programima osnovne i srednje škole kao što su: klizanje, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, nogomet na pijesku, karate, teakwando, kuglanje, jedrenje, skijanje, streljaštvo, tenis, planinarenje…

Ciljevi predmeta

Ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju su:
1. Učenje novih motoričkih znanja,
2. Usavršavanja osnovnih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja,
3. Sprječavanje procesa preranog pada sposobnosti uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti,
4. Osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje i
5. Promicanje vrijednosti tjelovježbe i sportske kulture.

Praćenje i vrjednovanje rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi

Profesor nositelj predmeta prati nastavnu i izvannastavnu aktivnost studenata na predmetu Tjelesne i zdravstvene kulture i izvršavanje obveza, te vodi evidenciju o redovitosti pohađanja, aktivnosti, zalaganju na nastavi, što je uvjet za potpis. Studenti povremeno ispunjavaju anketu namijenjenu unapređivanju kvalitete nastave na ovom predmetu.

Vrste izvođenja nastave

Vježbe

Obveze studenata

Pohađanje svih oblika nastave je obavezno. Student može opravdano izostati s 20% predavanja.
Svi zdravstveno sposobni studenti na 1. i 2. godini, obavezno pohađaju kolegij Tjelesne i zdravstvene kulture. Iznimke su vrhunski sportaši registrirani u matičnim sportskim savezima i studenti s kroničnim zdravstvenim oboljenjima.

Literatura

Nema obvezne literature iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture budući da se ne polaže ispit. Studente se upućuje na literaturu vezanu uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, uz poboljšanje i očuvanje zdravlja, pravilnu prehranu, prevenciju nastanka ozljeda, povijest sporta, pravila sporta, načine i ciljeve treninga, važnost redovitog vježbanja tijekom cijelog života, novosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.