TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 2	
OPĆE INFORMACIJE	
Nositelj predmeta	Mario Oršolić mag. cin., predavač
Suradnici	-
Studij	Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij Farmacija
Status predmeta	Obvezni
Godina studija, semestar	2. godina, 4. 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, te u sklopu I. i II. semestra prethodne godine studija.
Sadržaj predmeta
Programsku jezgru čine skupovi raznovrsnih kineziološkiih 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 i sl.
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
Predavanja; vježbe
Obveze studenata
Pohađanje svih oblika nastave je obavezno. Student može opravdano izostati s 30% nastave. 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.
Semestar
60 sati
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.