

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 1	
OPĆE INFORMACIJE	
Nositelj predmeta	Mario Oršolić, mag. cin.
Suradnici	-
Studij	Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij Medicine
Status predmeta	Obavezni
Godina studija, semestar	1. godina, 2. semestar
Bodovna vrijednost (ECTS)	0
Način izvođenja nastave (broj sati)	Vježbe (60)
Očekivani broj studenata na predmetu	70
OPIS PREDMETA	
Ciljevi predmeta	
Temeljni cilj kolegija je usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja te učenje novih motoričkih znanja u svrhu poticanja i osposobljavanja studenata za samoinicijativno cjeloživotno i redovito tjelesno vježbanje te stvaranje navika za zdravim načinom života. Unapređenje zdravlja i stvaranje navike svakodnevnog vježbanja. Upoznavanje studenata s različitim vrstama sportskih sadržaja, te učenje novih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja. Upoznati studente s osnovnim principima vježbanja te ih osposobiti za izradu jednostavnih programa za individualno vježbanje.	
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije koje su potrebne za predmet	
Nema uvjeta.	
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	
2.3.	
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (5-10 ishoda)	
1. Primijeniti kineziološka teorijska osnovna i praktična motorička znanja te vještine pojedine kineziološke aktivnosti značajne za uspješnost u studiju; 2. Razviti sposobnosti, osobine i pozitivne stavove definirane unutar tjelesnog i zdravstvenog odgojno - obrazovnog područja koje doprinose uspješnijem studiranju; 3. Prepoznati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života; 4. Integrirati određene kineziološke sadržaje u upisanu/e studijsku/e grupu/e; 5. Kreirati aktivni odmor (aktivna stanka između učenja, tijekom slobodnog vremena); Prezentirati tolerantnost, radne navike i samodisciplinu.	
Sadržaj predmeta	
Tjelesna i zdravstvena kultura usmjerena je na upoznavanje studenata s različitim vrstama sportskih sadržaja, te učenju novih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja i vještina, unapređenju zdravlja i razine antropološkog statusa svakog studenta. Na kolegiju se uče principi vježbanja putem kojih se studenti osposobljavaju za izradu programa samostalnog vježbanja, te se razvija navika cjeloživotnog vježbanja. Programski sadržaji A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti Atletika - Sportsko hodaње, Jogging, Sportovi s reketom, Badminton, Stolni tenis	

Fitness programi

- Fitness, Aerobika, Pilates

Sportovi s loptom

- Mali nogomet, Košarka, Odbojka, Rukomet

Sportovi u vodi

- Plivanje

Plesni izrazi

- Društveni ples, Dance mix, Klasični balet, Jazz dance, Suvremeni ples, Salsa, Narodni ples

Zdravstveni program

- Adaptirano tjelesno vježbanje (Zdravstveno usmjereno tjelesno vježbanje) i ostale kineziološke aktivnosti, obzirom na interes studenata te materijalne i ostale nužne uvjete provođenja.

B program – fakultativne interesne kineziološke aktivnosti uz novčanu participaciju

Šah, Klizanje, Streljaštvo, Squash, Slobodno penjanje na umjetnoj stijeni, Tenis, Jahanje, Veslanje, Jedrenje, Skijanje, I ostale kineziološke aktivnosti, obzirom na interes studenata te materijalne i ostale nužne uvjete provođenja.

C program – kineziološke aktivnosti u organizaciji Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.

Planinarske i pješačke ture, Rafting

D program – kineziološke aktivnosti za studente s invaliditetom

E program – izborne kineziološke aktivnosti za studente viših godina studija

F program – auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo

G program – putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK

H program – sport: sportska poduka, natjecanja na razini sveučilišta, HASS-a, međunarodna

Vrste izvođenja nastave

Vježbe tjelesnog odgoja

Obaveze studenata

Pohađanje nastave je obavezno. Student može opravdano izostati s 30% nastave.

Praćenje rada studenata (*Povezivanost ishoda učenja, nastavnih metoda i ocjenjivanja*)

Nastavna aktivnost	ECTS	Ishod učenja	Aktivnost studenta	Metode procjenjivanja	Ocjenjski bodovi	
					Min.	Max.
Pohađanje nastave	0,5	1-5	Prisutnost na nastavi	Evidencija	30	60
Vježbe	0,5	1-5	Prisutnost uz aktivno sudjelovanje	Provjeravanje usvojenih vještina	20	40
Ukupno	1				50	100

Oblikovanje završne ocjene:

Nositelj predmeta na kraju dodjeljuje ocjenu "položio" studentu koji ostvari 50 i više ocjenjskih bodova na predmetu, s tim da student mora imati minimalan broj bodova iz svih nastavnih aktivnosti.

Obavezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)

Nema obvezne literature iz predmeta Tjelesne i zdravstvene	Broj	Dostupnost
--	------	------------

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.	primjeraka u knjižnici	preko ostalih medija
Dopunska literatura		
1. Neljak, B., Caput-Jogunica, R. (2012). Kineziološka metodika u visokom obrazovanju. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Milanović, D. (2009). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Zbornici radova ljetnih škola kineziologa RH. Dostupno na: http://www.hrks.hr/zbornici.htm 5. Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković (2015.); Sportska prehrana, Znanje. 6. Jukić, I., Marković. G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 7. Janković, V., N. Marelić (2003) Odbojka za sve, Zagreb: Autorska naklada.		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih kompetencija		
Anonimna, kvantitativna, standardizirana studentska anketa o predmetu i radu nastavnika koju provodi Ured za kvalitetu Medicinskog fakulteta Osijek.		
Napomena		
Nastavnik 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 su za potpis. E-učenje ne ulazi u norma sate predmeta, ali se koristi u nastavi i sadrži poveznice na različite stranice, video i audio materijale dostupne na mrežnim stranicama.		