



Tablica 2.

3.2. Opis predmeta

Opće informacije		
Nositelj predmeta	dr. sc. Sergio De Privitello	
Naziv predmeta	Zdravstveno usmjereno tjelesno vježbanje	
Studijski program	Izborni predmet	
Status predmeta	izborni	
Godina	2024/25	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	2+24+4

1. OPIS PREDMETA

Ciljevi predmeta Učenje novih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja iz pojedinih kinezioloških aktivnosti prema izboru studenata. Usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja i osposobljavanje studenata za samostalno tjelesno vježbanje u slobodno vrijeme.

1.1. Uvjeti za upis predmeta: Interes studenata za kineziološku aktivnost nastavnog plana i programa.

Demonstrirati izabrane kondicijske vježbe namijenjene jačanju pojedine mišićne skupine
1.2. Demonstrirati specifične vježbe s obzirom na izbornu sportsku aktivnosti.

1.3. Sadržaj predmeta

Sadržaj predmeta Predmet Zdravstveno usmjereno tjelesno vježbanje namijenjen je svim studentima Sveučilišta u Rijeci. Sadrži napredna konvencionalna motorička znanja određena na temelju utvrđenih interesa i potreba studenata. Jedan od kriterija izbora programskih sadržaja su utvrđeni hijerarhijski pokazatelji o vrijednosti pojedinih kinezioloških aktivnosti u smislu utjecaja na antropološka obilježja studenata i korisnost tijekom i nakon studija. Programski sadržaji prilagodit će se sportskoj infrastrukturi i materijalnim mogućnostima fakulteta. U planu je provođenje sljedećih kinezioloških aktivnosti: nogomet, košarka, odbojka, rukomet, stolni tenis, atletika, plivanje, grupni fitnes programi i planinarenje.

P1- Uvod u kolegij i detaljni izvedbeni plan nastave 2 sata

- Upoznavanje studenata s detaljnim izvedbenim planom kolegija, predavanje o utjecaju tjelesnog vježbanja na zdravlje čovjeka, utvrđivanje stavova studenata prema tjelesnim aktivnostima i vježbanju

V1- Atletika (škola trčanja) 2 sata

- Studenti će moći opisati i demonstrirati osnovne tehničke strukture u atletici, koje utječu na razvoj i unapređenje motoričkih znanja, te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

V2- Fitness (kružni trening) 2 sata

- Kombinirani kružni trening (radna mjesta s različitim zadacima te sportskim rekvizitima i trenažerima)
- Studenti će moći osmisliti i demonstrirati vježbe u pripremi tijela za fizičku aktivnost, pravilno izvoditi tehniku metodičkih vježbi, razlikovati vježbe koje utječu na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, na redukciju potkožnog masnog tkiva i na oblikovanje ciljanih mišićnih skupina te ih koristiti s obzirom na željeni ishod.



V3- Rukomet- 2 sata

- Rukomet (hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju kroz različite zadatke)
- Vođenje lopte oko čunjeva sa šutom sa zemlje kroz različite zadatke, opisati i izvesti osnovne kretne strukture u rukometu

V4-Odbojka- 2 sata

- Tehnika odbojkaških elemenata, vršno dodavanje i odbijanje lopte, donje odbijanje lopte podlakticama, Pozicije igrača - igra s više igrača preko mreže.

V5- Košarka- 2 sata

- Hvatanje, dodavanje i ubacivanje lopte u koš, manipulacija loptom, vođenje lopte oko čunjeva sa skok šutom kroz različite zadatke, košarkaški dvokorak. Opisati i izvesti osnovne kretne structure u košarci.

V6- Nogomet . 2 sata

- Tehnika nogometnih elemenata, igra sa tri igrača , Primanje i dodavanje lopte, suradnja u napadu, razvijanje kinestetičkog osjećaja za loptom

V7- Stolni tenis- 2 sata

Forhend i bekend udaraci- metodičke vježbe u paru. Upoznati nova taktička znanja (servis i vraćanje servisa, sistemi igre u napadu i obrani, taktika u igri protiv napada, taktika u igri protiv obrane).

V8- Plivanje 2 sata

Studenti koji posjeduju višu razinu znanja nakon što se utvrdi kvaliteta plivačkih znanja i sposobnosti, dobit će upute o pravilnom izvođenju pojedinih tehnika. Cilj nastavnog programa je usavršavanje tehnika plivanja (kraul, leđno, prsno i delfin), startnih skokova i okreta

V9- Planinarsko pješačke ture 4 sata

Cilj nastave planinarsko-pješačkih tura je usmjeren na promicanje tjelesnog kretanja u prirodi. Informirati studente o kontinuiranim varijabilnim opterećenjima, primjerenom hodaњу i penjanju s obzirom na različite uvjete na terenu. Upute o utjecaju hodaņa i penjanja na razvoj opće aerobne i mišićne izdržljivosti. Oblici provedbe: vikend tura, tura sa zadanim vremenom trajanja, ture sa zadanim smjerom kretanja, igre u prirodi i natjecanje u orijentacijskom kretanju.

V10- Veslanje – 2 sata

Studenti početnici će steći osnovna znanja kako ući u čamac, držanje vesla, o tehnici zaveslaja (fazama zaveslaja), usklađenost brzine zahvata i brzine čamca. Osnovnom kondicijskom pripremom utjecati na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti dominantnih u veslanju. Upoznavanje rada na ergometru i simulatoru veslanja.

V11- Badminton- 2 sata

Studente osposobiti i upoznati s osnovnim elementima tehnike: forhend udarac ispod ruke, forhend udarac iznad glave, bekhend udarac ispod ruke, visoki servis i kratki servis te kretanja po terenu: u smjeru naprijed-natrag. Informirati studente o osnovama tehnike i taktike igre te trenajnim vježbama koje unapređuju: brzinu, ritam, koordinaciju i eksplozivnu snagu. Kineziološkim operatorima opće kondicijske pripreme utjecati na razvoj i unapređenje eksplozivne snage, brzine, koordinacije, gibljivosti i preciznosti.

V12- Osnove borilačkih sportova- 2 sata

Studente upoznati s osnovama borilačkih sportova (judo, karate i samoobrana). Studenti mogu usvojiti osnovna motorička znanja: stavovi, tehnika kretanja, tehnika padova, tehnika hvatova i tehnika bacanja, blokade, udarci



i poluge. Specifičnim metodičkim postupcima usavršavati tehniku elemenata iz juda: hvatovi i padovi, zahvati držanja, gušenja, poluge te situacijskih borbenih elemenata udaraca rukom i nogom i obrane od udaraca - blokada iz karatea. Trenažnim vježbama namijenjenim za razvoj brzine i koordinacije utjecati na dinamiku pokreta i učinkovitost u borbi.

S1- Tema 1- Prednosti redovitog tjelesnog vježbanja za psihofizičko zdravlje studenata – 2 sata

Tema 2- Zbog čega je potrebno kontrolirati frekvenciju srca prije, tijekom i nakon tjelesnog vježbanja – 2 sata

	☒ predavanja ☒ seminari i radionice ☒ vježbe ☐ obrazovanje na daljinu ☒ terenska nastava	☐ samostalni zadaci ☐ multimedija i mreža ☐ laboratorij ☐ mentorski rad ☐ ostalo _____
--	---	---

1.4. Komentari

1.5. Obveze studenata:

Studentima su vježbe obvezne i vodi se pismena evidencija dolazaka na nastavu U dogovoru s nastavnim predavačem obveze o prisutnosti na nastavi se reguliraju i putem dodatnih aktivnosti studenata koje evidentira nastavni predavač, a navedene su kod ocjenjivanja i vrednovanja rada studenata tijekom nastave. Studenti su obvezni na početku semestra popuniti kratak upitnik s osobnim podacima (ime, prezime, studij, redovan / izvanredan student, mjesto prebivališta), statusom (aktivni sportaš, rekreativac, ne bavi se sportom,...), području interesa u sportu / zdravstveno stanje, te ga predati nastavnom predavaču.

Studenti koji imaju status aktivnog ili kategoriziranog sportaša dužni su nastavnom predavaču donijeti potvrdu matičnog kluba ili dokumentaciju Hrvatskog Olimpijskog Odbora zbog evidencije o dodatnoj aktivnosti i izostancima s nastave tijekom natjecateljskog ciklusa. Studenti koji zbog bolesti izostanu s vježbi imaju mogućnost odrade nastave u jednom od dodatnih izvannastavnih sadržaja (planinarenje, pješačke ture, sportske manifestacije).

1.1.

1.2. Praćenje¹ rada studenata

Pohađanje nastave	1,7	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	0,3	Eksperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja		Referat		Praktični rad	1
Portfolio							

1.3. Postupak i primjeri vrednovanja ishoda učenja tijekom nastave i na završnom ispitu

Studenti imaju obvezu prisustvovati na minimalno 50% vježbi, Ova aktivnost donosi maksimalno 60 % ocjenskih bodova.

Seminarski rad podrazumijeva izradu prezentacije samostalno na odabranu temu.

Bodovat će se kvaliteta, sadržaj i aktualnost obrađene teme. Izbor teme seminarskog rada i predaja u dogovoru sa nastavnim predavačem. **Ova aktivnost nosi do maksimalno 10 ocjenskih bodova.**

Završni ispit uključuje vrednovanje rada studenata tijekom nastave procijeniti će se na osnovu usvojenih motoričkih znanja, aktivnosti na vježbama i razlikama u testovima (početak i na kraju

¹ **VAŽNO:** Uz svaki od načina praćenja rada studenata unijeti odgovarajući udio u ECTS bodovima pojedinih aktivnosti tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta. Prazna polja upotrijebiti za dodatne aktivnosti.



semestra) za procjenu osnovnih motoričkih sposobnosti. Student mora na praktičnoj provjeri izabrati jedan od ponuđenih sportova koji su dio sadržaja kolegija te nastavnom predavaču demonstrirati i pravilno izvesti tri zadana osnovna tehnička elementa iz sporta koji su odabrali. **Ova aktivnost nosi do maksimalno 30 ocjenskih bodova.**

Studenti tijekom kontinuirane nastave mogu steći maksimalno 70% ocjenskih bodova, a na završnom ispitu 30%.

Studenti koji su tijekom kontinuiranog dijela nastave ostvarili:

- od 0 do 49,9% ocjenskih bodova ne mogu pristupiti završnom ispitu
- više od 50% ocjenskih bodova mogu pristupiti završnom ispitu.

1.4. Obvezna literatura (u trenutku prijave prijedloga studijskog programa)

Nastavnik će po potrebi i interesu studenata ustupiti potrebnu literaturu

1.5. Dopunska literatura (u trenutku prijave prijedloga studijskog programa)

1.6. Broj primjeraka obvezne literature u odnosu na broj studenata koji trenutno pohađaju nastavu na predmetu

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata

1.7 Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija
Provedba mjernog postupka procjene dominantnih motoričkih sposobnosti u izornoj kineziološkoj aktivnosti na početku i na kraju semestra, procjena motoričkih znanja na početku semestra, te izrada plana i programa usvajanja novih motoričkih znanja do kraja semestra. Mole se svi studenti da se odazovu vrednovanju kvalitete nastavnog rada nastavnika kako bi se na temelju procjena i sugestija mogla unaprijediti nastava na ovom kolegiju. Vrednovanje nastave pute ISVU sustava provodi se aplikacijom Studomat na obrascu definiranom na razini Sveučilišta u Rijeci, a rezultati su anonimni. Više informacija o svim aspektima ovog procesa možete pronaći u Priručniku za kvalitetu studiranja Sveučilišta u Rijeci.

Akademski čestitost

Studenti su dužni poštovati načela akademski čestitosti se upućuju na dokumente Sveučilišta u Rijeci: Etički kodeks Sveučilišta u Rijeci te Etički kodeks za studente.