

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Ivana Lučića 3, 10000 Zagreb, Hrvatska
Telefon: +385/1/6113 147
Zajednički e-mail: tzk@ffzg.hr
Web Katedre: <http://tzk.ffzg.unizg.hr/>

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM
predmeta
TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Zagreb, 30. lipnja 2017.

SADRŽAJ

1. UVOD	2
2. PREDMET TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U VISOKOM OBRAZOVANJU	2
3. CILJEVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE	3
4. ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	4
5. IZVEDBENI PLAN I PROGRAMI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA STUDENTE.....	4
A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti	
B program – fakultativne interesne kineziološke aktivnosti uz novčanu participaciju	
C program – kineziološke aktivnosti za studente s invaliditetom	
D program – izborne kineziološke aktivnosti za studente viših godina studija	
E program – auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo	
F program – putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK	
6. OPIS OKVIRNIH PROGRAMSKIH SADRŽAJA	10
7. PRAĆENJE I VREDNOVANJE RADA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI ...	26
8. KOMPETENCIJE I ISHODI UČENJA	26
9. METODE PODUČAVANJA.....	28
10. METODE OCJENJIVANJA.....	29
11. LITERATURA.....	29

1. UVOD

Na Vijeću Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu održanom **11. 11. 2002** prihvaćen je nastavni plan i program predmeta *Tjelesna i zdravstvena kultura* na Samostalnoj katedri za kineziologiju koji je već tada postavio temeljne organizacijske i izvedbene smjernice za novi nastavni plan i program.

Senat Sveučilišta u Zagrebu je **16. 9. 2008.** donio Odluku kojom je prihvaćen novi nastavni plan i program predmeta *Tjelesna i zdravstvena kultura* u visokom obrazovanju, te daje preporuku da sastavnice Sveučilišta isti koriste u izvođenju nastave iz predmeta *Tjelesna i zdravstvena kultura* u visokom obrazovanju u skladu sa svojim mogućnostima.

Poštujući preporuku Senata i prijedlog novog nastavnog plana i programa, pripremljen je izvedbeni nastavni plan i program predmeta *Tjelesna i zdravstvena kultura* za studente/ice na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, uzevši u obzir postojeće uvjete rada i analizu rezultata istraživanja od 2001. godine nadalje (preferencije studenata/ica; sadašnje bavljenje tjelesnom aktivnosti; znanje plivanja; navike zdravog življenja), a koji je prihvaćen na Vijeću Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu **20. 7. 2009.** godine.

2. PREDMET TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE 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 međupovezno određuju obrazovna, antropološka i odgojna smjernica.

Obrazovna smjernica rada podrazumijeva usvajanje naprednih konvencionalnih motoričkih znanja, odnosno motoričkih znanja iz različitih kinezioloških aktivnosti. Predložena konvencionalna motorička znanja pridonose ponudi novih informacija o pravilima i tehničko-taktičkim znanjima atraktivnih i trend kinezioloških 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 srčanožilnog 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.

S obzirom na karakteristike **sedmog razvojnog razdoblja**¹, posebne zadaće nastavnog plana i programa dijelimo na **obrazovne, antropološke i odgojne**.

Posebne **obrazovne zadaće** podrazumijevaju usvajanje osnovnih kinezioloških znanja o značaju kineziološke aktivnosti i utjecaju tjelesnog vježbanja na zdravlje. Slijede znanja koja sadrže kineziološke upute o utjecaju izborne kineziološke aktivnosti na transformaciju i održavanje kondicijske pripreme studenata te znanja o postupcima za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja u procesu vježbanja.. Za to razdoblje kao posljednje razdoblje u kojem se provodi redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture nezaobilazna su znanja o osnovnoj strukturi treninga u funkciji samostalnog vježbanja.

Antropološke zadaće nastave tjelesne i zdravstvene kulture su usmjerene na održavanje i kontrolu vrijednosti koje se odnose na: 1/regulaciju tjelesne mase, odnosno redukciju potkožnog masnog tkiva, 2/povećanje mišićne mase, 3/vršne vrijednosti gustoće kostiju, 4/optimalno programiranje rada u svrhu utjecaja na motoričke i 5/ funkcionalne sposobnosti. Očekivane pozitivne promjene i realizacija pojedinih antropoloških zadaća mogu pridonijeti kvalitetnijem rješavanju svakodnevnih zadataka tijekom studija, jačanju imuniteta i prevenciji povreda.

Odgojne zadaće tjelesne i zdravstvene kulture odnose se na razvoj sposobnosti upravljanja vlastitim reakcijama u raznim situacijama, a s time u vezi podizanjem razine frustracijske tolerancije. Primjenom adekvatnih kinezioloških aktivnosti može se pozitivno utjecati na poticanje i usmjeravanje dimenzija koje reguliraju modalitete ponašanja. Pozitivno se može djelovati na različite oblike anksioznosti i usmjeravanje agresivnosti do konstruktivnih vrijednosti.

Informiranjem o značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja, pravilnoj prehrani, osobnoj higijeni, sportskoj odjeći i obući i ponašanju na sportskim borilištima, odgojno se može utjecati na formiranje navike vježbanja u svrhu unapređenja zdravlja, radne učinkovitosti i kvalitete života.

3. CILJEVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju jesu:

1. učenje novih motoričkih znanja,
2. usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja,
3. sprečavanje procesa deterioracije ili preranog smanjivanja razina osobina i sposobnosti uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti
4. osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje i racionalno, sadržajno korištenje i provođenje slobodnog vremena
5. promicanje tjelesne i sportske kulture.
6. pripomoć kvalitetnom životu u mladosti, zrelosti i starosti.

¹ Sedmo razvojno razdoblje se odnosi na studente od osamnaeste do dvadeset i pete godine života.

4. ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju trajno su usmjerene prema:

1. Usvajanju teorijskih i praktičnih motoričkih znanja u svrhu osposobljavanja studenata za samostalno tjelesno vježbanje.
2. Povezivanje interesa studenata prema određenim kineziološkim aktivnostima u svrhu zadovoljavanja potreba za kretanjem.
3. Usvajanju znanja o značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja u svrhu utjecaja na antropološka obilježja te postizanja uspjeha u studiju i budućem zanimanju.
4. Isticanju značaja zdravstvene kulture u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja.
5. Upoznavanje s rizicima štetnosti po zdravlje kod raznih ovisnosti.
6. Promicanju značaja kvalitetne prehrane pri intelektualnim i tjelesnim naporima.
7. Praćenju sastava tijela i prevenciji pretilosti.
8. Informiranju studenata o rezultatima dosadašnjih istraživanja o zdravlju.
9. Osposobljavanju za timski rad.
10. Uključivanju studenata u sportska natjecanja s ciljem razvijanja interesa za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima.
11. Uključivanju studenata u programe sportske poduke.

5. IZVEDBENI PLAN I PROGRAMI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA STUDENTE

Povezivanje preferencija studenata prema određenim kineziološkim aktivnostima u svrhu zadovoljenja potrebe za kretanjem i kvalitete emocionalnog života i zdravlja uvjetovalo je potrebu izrade nastavnog programa temeljem većeg broja **kriterija**:

1. interes i potrebe studenata Filozofskog fakulteta,
2. primjerenost prethodno stečenim znanjima, sposobnostima i vještinama usvojenim tijekom redovne nastave tjelesne i zdravstvene kulture u prethodnom školovanju,
3. objektivna provedivost programa u danim materijalnim, kadrovskim uvjetima na fakultetu
4. korisnost programa za svakodnevni život i buduće zvanje,
5. utjecaj programa na antropološka obilježja studenata,
6. sigurnost studenata tijekom provedbe programa,
7. atraktivnost ponuđenih programa tjelesne i zdravstvene kulture.

Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture na Filozofskom fakultetu izrađen je u skladu s interesima i potrebama studenata. (istraživanja na FF od 2001. godine i nastavak plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture prihvaćenog na Vijeću Fakulteta 11. studenog 2002. godine i 20.srpnja 2009.godine). Tjelesna i zdravstvena kultura je predmet koji se na Fakultetu obvezno provodi tijekom prva četiri semestra studija. Na višim godinama studija može se izvoditi kao izborni predmet s obzirom na interes studenata. Nastavu izvode 4 stalno zaposlena nastavnika, vanjski suradnici i demonstratori.

Kineziološke aktivnosti provode se u SD“Martinovka“, dok se ostali nastavni sadržaji provode i na drugim lokacijama, obzirom na programske zahtjeve same kineziološke aktivnosti.

Praktični i teoretski program tjelesne i zdravstvene kulture na Filozofskom fakultetu obuhvaća **sedam** sljedećih skupina **(A-F)**:

- A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti
 B program – fakultativne interesne kineziološke aktivnosti uz novčanu participaciju
 C program – kineziološke aktivnosti za studente s invaliditetom
 D program – izborne kineziološke aktivnosti za studente viših godina studija
 E program – auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo
 F program – putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK

U **tablici 1.** prikazani su okvirni programski sadržaji za četiri semestra redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture i kao izborni predmet za studente viših godina studija. A - osnovne redovne kineziološke aktivnosti i B - fakultativne interesne kineziološke aktivnosti uz novčanu participaciju provode se u fondu od 30 sati u jednom semestru, odnosno 60 sati tijekom akademske godine sa zajedničkom karakteristikom odabirom jedne kineziološke aktivnosti tijekom semestra. Za njih se studenti opredjeljuju s obzirom na interes, stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnosti i prema stanju zdravlja. C - kineziološke aktivnosti za studente s invaliditetom provode se u istom fondu sati u prilagođenom obliku u dogovoru s liječnikom i predmetnim nastavnikom. D - izborni programi namijenjeni su studentima viših godina studija i u njih se studenti uključuju dobrovoljno, odabirom ponuđenih kinezioloških aktivnosti prema svom interesu. Izborne kineziološke aktivnosti za studente viših godina studija mogu se izvoditi u jednom ili dva semestra na preddiplomskom i/ili diplomskom studiju. E - edukativne tribine, predavanja, seminari, radionice, tečajevi, putovanja i izleti s organiziranom nastavom.

Tablica 1. Pregled plana i programa predmeta tjelesne i zdravstvene kulture

Okvirni programski sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture	1. godina		2. godina		Više godine	
	I.sem.	II.sem.	III.sem.	IV.sem.		
A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti	30	30	30	30		
B program – fakultativne interesne kineziološke aktivnosti uz novčanu participaciju	30	30	30	30		
C program – kineziološke aktivnosti za studente s invaliditetom	30	30	30	30		
D program – izborne kineziološke aktivnosti za studente viših godina studija					30	30
E program – edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo	Integrirano u nastavu TZK					
F program – putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK	Integrirano u nastavu TZK					

Okvirni programski sadržaji

A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti

Atletika

- Sportsko hodanje
- Jogging

Sportovi s reketom

- Badminton

- Stolni tenis

Fitness programi

- Fitnes mix
- Aerobika mix
- Pilates mix
- Morning workout
- Stretch&relax

Sportovi s loptom

- Mali nogomet
- Košarka
- Odbojka
- Rukomet

Borilačk i sportovi i vještine

- Wing tzun/Kung fu
- MMA - mixed martial arts
- Taiji (Taijiquan)
- Nanbudo
- Karate
- Samoobrana

Sportovi u vodi

- Plivanje
- Vaterpolo

Plesni izrazi

- Društveni ples
- Dance mix
- Trbušni ples
- Klasični balet
- Jazz dance
- Suvremeni ples
- Street dance
- Salsa
- Zumba
- Narodni ples

Plesne navijačke skupine

- Cheer i pom pon dance

Strateške misaone igre

- Šah,
- Kineski šah/Xiangqi
- GO/Weiqi

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

Fitness programi

- Joga
- Fitness teretana
- Aerobika u vodi
- Nordijsko hodanje

Planinarske i pješačke ture

Klizanje

Koturaljkanje

Streljaštvo

Bowling

Squash

Slobodno penjanje na umjetnoj stijeni

Tenis

Jahanje

Veslanje

Sinkronizirano plivanje

Jedrenje

Skijanje

I ostale kineziološke aktivnosti, obzirom na interes studenata te materijalne i ostale nužne uvjete provođenja

C program – kineziološke aktivnosti za studente s invaliditetom

D program – izborne kineziološke aktivnosti za studente viših godina studija

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

F program – putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK

Teme TZK 1	Broj sati Σ30	Ishod	Razina
1. Usvajanje kompleksa vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost		1	5
2. Usvajanje osnovnih tehničkih i/ili taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti		2	5
3. Usvajanje osnovnih pravila pojedine kineziološke aktivnosti		3	5
4. Usvajanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti		4	5
5. Usvajanje kompleksa vježbi istezanja za pojedinu kineziološku aktivnost		5	5
6. Uvježbavanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti		6	5
7. Primjena pomoćnih i elementarnih igara u procesu učenja pojedine kineziološke aktivnosti		7	6
8. Usvajanje vježbi u svrhu prevencije od ozljeda		8	5
9. Usavršavanje pojedinog sporta		9	6
10. Usvajanje osnovne terminologije za pojedine kineziološke aktivnosti		10	5

Teme TZK 2	Broj sati Σ30	Ishod	Razina
1. Usvajanje kompleksa vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost		1	5
2. Usvajanje osnovnih tehničkih i/ili taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti		2	6
3. Usvajanje osnovnih pravila pojedine kineziološke aktivnosti		3	6
4. Usvajanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti		4	6
5. Usvajanje kompleksa vježbi istezanja za pojedinu kineziološku aktivnost		5	5
6. Uvježbavanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti		6	5
7. Primjena novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti u svrhu samostalnog redovitog vježbanja		7	6
8. Usvajanje vježbi za pojedine mišićne skupine u svrhu prevencije od oboljenja područja izabrane studijske grupe		8	5
9. Usvajanje vježbi u svrhu prevencije od ozljeda		9	6
10. Organiziranje i provođenje pojedine kineziološke aktivnosti		10	5

Teme TZK 3	Broj sati Σ30	Ishod	Razina
1. Usvajanje osnovnog i specifičnog kompleksa vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost		1	6
2. Utvrđivanje osnovnih tehničkih i/ili taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti		2	6
3. Usvajanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti		3	6

4. Usvajanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti		4	6
5. Utvrđivanje kompleksa vježbi istezanja za pojedinu kineziološke aktivnosti		5	6
6. Uvježbavanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti		6	6
7. Primjena novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti u svrhu samostalnog redovitog vježbanja		7	5
8. Utvrđivanje vježbi za pojedine mišićne skupine u svrhu prevencije od oboljenja područja izabrane profesije		8	5
9. Uvježbavanje vježbi u svrhu prevencije od ozljeda		9	6
10. Osnovne karakteristike različitih kinezioloških aktivnosti		10	5

Teme TZK 4	Broj sati Σ30	Ishod	Razina
1. Unaprjeđivanje osnovnog i specifičnog kompleksa vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost		1	6
2. Usavršavanje tehničkih i/ili taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti		2	6
3. Utvrđivanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti		3	6
4. Unaprjeđivanje elemenata pojedine kineziološke aktivnosti		4	6
5. Utvrđivanje kompleksa vježbi istezanja za pojedinu kineziološke aktivnosti		5	6
6. Uvježbavanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti		6	6
7. Usavršavanje vježbi za pojedine mišićne skupine u svrhu prevencije od oboljenja područja izabrane profesije		7	6
8. Osnovne karakteristike različitih kinezioloških aktivnosti		8	6
9. Usavršavanje pojedinog sporta		9	5
10. Upravljanje procesom pojedine igre/kineziološke aktivnosti		10	6

Napomene:

- ✓ Navedene kineziološke aktivnosti okvirnih programskih sadržaja podložne su promjenama obzirom na materijalno-kadrovske uvjete i interes studenata (ne izvode se u svakom semestru)
- ✓ Za izvođenje kinezioloških aktivnosti B programa predviđena je novčana participacija studenata
- ✓ Kineziološke aktivnosti se provode kroz vježbe (praktične, auditorne)
- ✓ Neke kineziološke aktivnosti, zbog svoje specifičnosti, provode se u suradnji s drugim visokim učilištima (horizontalna mobilnost), sa sportskim društvima, udrugama i ostalim organizacijama
- ✓ Termini konzultacija, važne obavijesti za studente kao i popis literature, objavljuju se na web stranici Katedre i na osobnim web stranicama nastavnika

Međusobno povezani programi:

Studenti se mogu uključiti u izborne kolegije Čovjek i sport (odsjek za povijest), Sport u kulturi dalekog istoka (odsjek za kroatistiku) i povezati predavanja izbornog kolegija s ispunjavanjem obaveza predmeta TZK.

6. OPIS OKVIRNIH PROGRAMSKIH SADRŽAJA

Za svaku kineziološku aktivnost pojedinog nastavnog programa navedeni su okvirni programski sadržaji **za četiri semestra redovite** nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Okvirni programski sadržaji predloženi su: za studente početnike i za studente s višom razinom motoričkih znanja. Osim praktičnih motoričkih znanja, program sadrži za svaku kineziološku aktivnost i programski okvir teorijskih znanja.

→ A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti

U A programu sadržana su teorijska i praktična znanja koja predstavljaju nadogradnju s obzirom na prethodno utvrđenu analizu inicijalnog stanja temeljnih motoričkih znanja i sposobnosti te zdravstvenog statusa svakog studenta.

ATLETIKA; SPORTSKO HODANJE, JOGGING

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave je usmjeren na usavršavanje stečenih teorijskih i praktičnih znanja iz atletike. Usavršavanjem tehnika atletskih struktura gibanja: sportskog hodanja, trčanja, štafetno trčanje, skokovi i bacanja, studenti će dobiti upute o metodskim vježbama za pravilno izvođenje pojedinog atletskog gibanja. Kondicijskim vježbama osnovne i specifične pripreme utjecati će se na razvoj aerobne i anaerobne izdržljivosti, eksplozivne snage, brzine i koordinacije, u cilju osposobljavanja studenata za samostalno vježbanje. Informirati studente o dinamici trčanja i disanju za vrijeme trčanja na kratke, srednje i duge pruge. Atletskim programskim sadržajima: sportsko hodaње, fartlek trčanje, «gradski» jogging, studenti će upoznati specifičnosti pojedinih tehnika trčanja i modificirane načine poput trčanja na pokretnim trakama ili na steperima.

U svrhu osposobljavanja studenata za samostalno vježbanje, studenti će upoznati načine i oblike rada koji se koriste u praktičnom trenažnom radu ili natjecanju. Za razvoj i unapređenje brzinskih sposobnosti studenata potrebne za svakodnevne aktivnosti primjenjivat će se opće vježbe za razvoj brzine (vježbe škole trčanja, trčanje dionica ubrzanjem, trčanje kraćih dionica maksimalnim intenzitetom.) U okviru programa primjenit će se kineziološki operatori za razvoj startne brzine: vježbe maksimalne i submaksimalne snage, sprintevi sa i bez opterećenja, startovi iz raznih položaja. U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati atletska natjecanja na razini fakulteta radi provjere motoričkih znanja i sposobnosti te formiranja atletske ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju. Uputiti studente u sustav studentskih atletskih natjecanja i poticati na sudjelovanje na atletskim sportskim priredbama.

Programska teorijska znanja: Informirati studente o utjecaju atletike na transformaciju i održavanje kondicijskih sposobnosti. Struktura atletskog treninga u funkciji samostalnog vježbanja.

SPORTOVI S REKETOM: BADMINTON, STOLNI TENIS

BADMINTON

Okvirni programski sadržaj: Studente početnike osposobiti za samostalnu igru usvajanjem osnovnih elemenata 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 trenažnim 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.

Programska teorijska znanja: Osnovna pravila badmintonu. Vrste reketa i loptica. Način izbora opreme.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja o badmintonu usavršavat će elemente tehnike i taktike u igri: anticipacija, korištenje središnje pozicije, važnost promjene ritma i brzine. Osposobiti studente za igru parova – izmjena igrača i taktici u igri parova: važnost servisa, napadački stil igre, važnost obrane, kretanja u prijelazu iz obrane u napad. Istodobno upoznati studente sa specifičnostima igre mješovitih parova. Specifičnom kondicijskom pripremom unaprijediti sposobnosti za efikasnu igru.

Provoditi različite sustave natjecanja među studentima. Pojedince s većom motivacijom usmjeravati u klubove i sportsku poduku.

Programska teorijska znanja: Struktura treninga u badmintonu. Informirati o utjecaju badmintonu na antropološka obilježja.

STOLNI TENIS

Okvirni programski sadržaj: Studente početnike osposobiti za samostalnu igru, učenjem osnovnih elemenata tehnike (forhend i bekend, servis, imitacija pravilnog pokreta) te kombinacijom osnovnih elemenata u igri. Upoznati studente o tehničkoj pripremi. Istovremeno kineziološkim operatorima utjecati na dominantne motoričke sposobnosti u stolnom tenisu: brzinu, izdržljivost, snagu, koordinaciju, agilnost, ravnotežu i funkcionalne sposobnosti.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja usavršavat će tehniku elemenata radi efikasnije igre i upoznati nova taktička znanja (servis i vraćanje servisa, sistemi igre u napadu i obrani, taktika u igri protiv napada, taktika u igri protiv obrane).

Osim osnovne kondicijske pripreme studenti će dobiti upute o kineziološkim operatorima specifične kondicijske pripreme i primjeni stolnoteniskih kondicijskih vježbi s partnerom, s robotom i više loptica.

Organizirati na razini fakulteta turnire u stolnom tenisu. Uputiti i poticati studente da se uključe u organizaciju i sustav rekreativnih liga u stolnom tenisu.

Programska teorijska znanja: Analiza stolnoteniske igra (pravila, prostori za vježbanje, objekti, rekviziti, oprema).

FITNESS PROGRAMI; FITNESS MIX, AEROBIKA MIX, PILATES MIX, MORNING WORKOUT, STRETCH&RELAX, NORDIJSKO HODANJE

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave fitness programa je stjecanje osnovnih kinezioloških znanja o utjecaju bodybuildinga, kardio fitnessa i grupnih fitness programa na antropološka obilježja. Studenti će usavršiti prethodno stečena i usvojiti nova motorička znanja iz odabranog fitness programa. Bodybuilding vježbama sa slobodnim utezima i na trenažerima utjecat će se prvenstveno na razvoj snage i jakosti, ali i na opću aerobnu i anaerobnu izdržljivost. Kardio fitness vježbanjem na različitim simulatorima kretanja, kao što su pokretne trake, stacionarni

bicikl, veslački ergometar, orbitrek i sl. djelovat će se prvenstveno na aerobnu, anaerobnu i mišićnu izdržljivost. Odabirom jednog od grupnih fitness , uz pratnju odgovarajuće glazbe različitog tempa i vrste, utjecati će se na razvoj repetitivne snage svih mišićnih skupina, koordinacije, ravnoteže, osjećaja za ritam, fleksibilnost i mišićnu izdržljivost te aerobnu izdržljivost kod različitih programa aerobike. Antistresnim programima će se unaprijediti statička i repetitivna tjelesna snaga, fleksibilnost svih koštano-zglobnih struktura te će se steći osnovna znanja o tehnikama opuštanja i svjesnog disanja.

Programska teorijska znanja: Upute o strukturi sata, terminologiji, cilju i pravilnom izvođenju svake vježbe.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja o fitnessu usavršiti će osnovna motorička znanja i dobiti upute o dopunskim sadržajima, pravilnom intenzitetu opterećenja s obzirom na cilj, ekstenzitetu i kreiranju rekreativnog treninga. U okviru programa studenti će upoznati specifične kretanje u skladu sa svakim programom. Posebno istaknuti i upoznati studente s specifičnim povredama osobito kralježnice i zglobnih struktura donjih ekstremiteta ako se vježbe izvode nepravilno i koriste neprimjerena opterećenja. Informirati o utjecaju fitness programa na tonus mišića i zglobove u svrhu prevencije mnogobrojnih profesionalnih oboljenja.

Programska teorijska znanja o postupcima za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja polaznika izbornog fitness programa. Osposobljavanje za samostalno vježbanje. Informacije o natjecateljskom bodybuildingu i sportskoj aerobici.

NORDIJSKO HODANJE

Okvirni programski sadržaj: Nakon provjere hodanja i brzog hodanja studenti se usmjeravaju na prva četiri metodička postupka nordijskog hodanja. Učenje nordijskog hodanja počinje na ravnom gdje se usvaja ritam kretanja ruku i nogu. Nakon toga se uče tehnike nordijskog hodanja uzbrdo i tehnika nordijskog hodanja nizbrdo. Cilj nordijskog hodanja je postići pravilno kretanje ruku i nogu pravilno držeći štapove te pravilan način odguravanja pomoću štapova. Također se stavlja naglasak na aktivno sudjelovanje što više topoloških regija tijela (90%) sa štapovima.

Studenti koji posjeduju veću razinu motoričkog znanja nastavljaju program usavršavanja i korekcije usvojene tehnike te se prati frekvencija srca.

Programska teoretska znanja: Povijest nordijskog hodanja, učinci bavljenja, štapovi i pravilan izbor, utjecaj bavljenja nordijskim hodaњem na razvoj snage i izdržljivosti. Spada u fitness programe

SPORTOVI S LOPTOM: MALI NOGOMET, KOŠARKA, ODBOJKA, RUKOMET

MALI NOGOMET

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave nogometa je usavršiti kretne strukture nogometa. Studenti će dobiti upute o specifičnosti igračkih mjesta i opterećenjima na pojedinim pozicijama. Informirati studente o kineziološkim operatorima koji djeluju na razvoj snage i gibljivosti u svrhu prevencije ozljeda u igri.

Vježbama specifične kondicijske pripreme: izvođenje dodavanje-vođenje-šut sprintom brzinama, kombinacijama proboja po boku te integracijom ostalih tehničko-taktičkih elemenata situacijske kondicijske pripreme, studenti će usavršiti potrebne vještine za učinkovitu igru.

Studentice će upoznati osnove nogometne škole. Informirati studente-ice o razlikama u trenažnom procesu s obzirom na spol. Kružnim i staničnim oblicima rada upoznati studente s kineziološkim operatorima osnovne i višestране kondicijske pripreme.

U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati turnire na razini fakulteta u malom nogometu radi formiranja nogometne ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju. Uputiti studente u sustav studentskih nogometnih natjecanja i liga.

Programska teorijska znanja: Analiza pravila igre. Osnovni principi organizacije i planiranja nogometnog treninga i njegov utjecaj na antropološka obilježja. Modificirani način malog nogometa u otvorenim i zatvorenim prostorima.

KOŠARKA

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave iz košarke je usavršavanje osnovnih elemenata tehnike napada i obrane (stavovi u obrani, kretanje u stavu i kombinirana kretanja, skokovi, oduzimanje i izbijanje lopte, sprečavanje ubacivanja). Kineziološkim operatorima za razvoj brzinske i eksplozivne snage, agilnosti, brzine reakcije, frekvencije pokreta i ravnoteže unaprijedit će se motoričke sposobnosti za uspješnost u košarci. Studenti će dobiti upute o pravilnosti izvedbe, ciljevima vježbi i primjerenom doziranju opterećenja.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja u košarci usavršavat će individualne i grupne taktike napada i obrane, kolektivne taktike napada (kontranapad, pozicioni napad protiv osobnih i zonskih obrana) i obrane (zonske i osobne obrane).

S obzirom na usvojenu tehniku košarkaške igre primjenit će se specifična kondicijska priprema usmjerena na razvoj brzine reakcije, eksplozivne snage (sprint, skokovi, bacanja), agilnost te specifična aerobna i anaerobna izdržljivost.

U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati natjecanja u košarci na razini fakulteta radi provjere motoričkih znanja i sposobnosti te formiranja košarkaške ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju.

Programska teorijska znanja: Analiza pravila igre. Upute o utjecaju košarke na održavanje i unapređenje pojedinih antropoloških obilježja.

ODBOJKA

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave odbojke je ponavljanje i usavršavanje kretnih struktura odbojkaških tehnika i odbojkaških faza igre: servis, prijem servisa, dizanje, smeč, blok, obrana polja, dizanje u protunapadu, smeč u protunapadu) i odbojkaških stavova. Za pravilnost izvedbe navedenih tehničkih elemenata ključni elementi su pravilno trčanje u raznim pravcima te skokovi i udarci po lopti. Kineziološkim operatorima utjecati će se na razvoj i unapređenje dominantnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u odbojci: eksplozivnu snagu, repetitivnu snagu, agilnost, gibljivost i aerobnu i anaerobnu izdržljivost.

Za studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja na osnovu analize kretanja i izvedbe tehničkih elemenata kreirati će se vježbe koje mogu pridonijeti kvaliteti izvedbe. Vježbanje i usavršavanje tehničkih elemenata primjenivati će se u igri; 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 6:6.

U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati odbojkaške turnire na razini fakulteta radi provjere motoričkih znanja i sposobnosti te formiranja odbojkaške ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju.

Programska teorijska znanja: Značaj, odabir i razlike trenažnih vježbi opće i specifične odbojkaške pripreme. Analiza odbojkaške igre: sustavi igre, ekipna i individualna taktika. Analiza pravila igre.

RUKOMET

Okvirni programski sadržaj: Nastava rukometa usmjerena je na ponavljanje i usavršavanje rukometnog stava, kretanja igrača bez lopte, držanja lopte, primanje i dodavanje lopte, kretanje

igrača s loptom, šutiranje na gol različitim načinima s različitih igračkih pozicija u napadu (pozicije vanjskih napadača, krilnih pozicija, pozicija kružnog napadača) i tehnika vratara. Sustav igre u obrani: Sustav individualne obrane (na svojoj polovici igrališta i «presing» na čitavom igralištu). Sustav grupne zonske obrane - plitke i duboke obrane (6:0, 3:2:1, 4:2) Sustav igre u napadu – napad i protunapad na neorganiziranu obranu, napad na organiziranu obranu, kombinacije u napadu, napad na brojčano oslabljenu obranu, brojčano oslabljeni napad na organiziranu obranu. Informirati i poticati studente na uključivanje u ekipu i sudjelovanje na studentskim turnirima i sveučilišnim natjecanjima.

Za studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja na osnovu analize kretanja i izvedbe tehničkih elemenata predložiti programe vježbi koje mogu pridonijeti kvaliteti izvedbe rukometne igre. Vježbama specifične i situacijske kondicijske pripreme osposobiti studente za usavršavanje potrebnih vještina i kvalitetu u igri.

Programska teorijska znanja: Značaj, odabir i razlike trenažnih vježbi opće i specifične rukometne pripreme. Analiza rukometne igre: sustavi igre, individualna i grupna taktika obrane i napada.

BORILAČKI SPORTOVI I VJEŠTINE: WING TZUN/KUNG FU, MMA – mixed martial arts, TAIJI (TAIJIQUAN), NANBUNDO, KARATE, SAMOOBRANA

Okvirni programski sadržaj: Studente početnike osposobiti za izvođenje osnovnih elemenata; stavovi, kretanja, udarci rukom, udarci nogom, obrane od udaraca, bacanje i padovi. Uputiti studente u methodske vježbe koje pridonose pravilnom izvođenju navedenih elemenata. Vježbama kondicijske bazične pripreme utjecati na razvoj i unapređenje dominantnih motoričkih sposobnosti: brzina, koordinacija, snaga, ravnoteža, gibljivost i preciznost.

Programska teorijska znanja za početnike: Osnovna načela borilačkih sportova i vještina. Terminologija. Pravila natjecanja.

Za studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja: Usavršiti tehniku izvođenja, unaprijediti brzinu izvođenja osnovnih tehnika kretanja, udaraca, blokada, bacanja i izmicanja. Vježbama specifične kondicijske pripreme utjecati na brzo kretanje, promjenu stavova i gardova te brzo izvođenje kombiniranih struktura kretanja, udaraca i blokada uz istovremeno kretanje i udaranje ili blokiranje udaraca. Studente koji žele nastaviti s trenažnim procesom uputiti u sportske klubove i aktivno sudjelovanje na studentskim natjecanjima.

Programska teorijska znanja: Antropološke karakteristike važne za uspjeh u odabranom borilačkom sportu ili vještini. Upute o pravilnom izvođenju specifičnih trenažnih vježbi.

SPORTOVI U VODI: PLIVANJE, VATERPOLO

PLIVANJE

Okvirni programski sadržaj: Nakon obavezne provjere znanja plivanja studenata upisanih u 1. godinu studija, cilj nastave plivanja za studente koji ne posjeduju znanje plivanja je obvezna obuka plivanja.

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. Upute o dužini i frekvenciji zaveslaja u pojedinoj tehnici, individualnost zaveslaja, metode treninga; intervalni, sprint i druge vrste. Informirati studente o učincima aerobnog, anaerobnog i treninga sprinta. Informacije o praćenju intenziteta rada.

Studenti će dobiti upute o pravilnom izvođenju trenažnih vježbi na suhom za razvoj i unapređenje aerobne i anaerobne izdržljivosti, brzine, snage, koordinacije i gibljivosti. Organizirati natjecanje

u plivanju na razini fakulteta radi provjere sposobnosti i formiranja plivačke ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju. Informirati i poticati studente na sudjelovanje u plivačkim sportsko-rekreativnim priredbama (mini maratoni, duatlon, triatlon i sl).

Programska teorijska znanja: Utjecaj plivanja na antropološka obilježja i zdravlje studenata. Upute o spašavanju utopljenika. Informacije o ostalim rekreativnim sadržajima u bazenu.

VATERPOLO

Okvirni programski sadržaji: **Studente početnike** osposobiti za samostalnu igru učenjem osnovnih elemenata tehnike s loptom (držanje, podizanje, hvatanje, dodavanje, šutiranje) te ih povezivati s osnovnim strukturama gibanja u vaterpolu (vaterpolski kraul, leđni vaterpolski kraul, start, promjena pravca gibanja, zaustavljanje, iskoci iz vode). Osnovnom kondicijskom pripremom utjecati na razvoj motoričkih i funkcionalni sposobnosti. Uputiti studente o metodskim vježbama za pojedine elemente tehnike.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja usavršiti će tehniku elemenata radi efikasnije igre i upoznati nova taktička znanja igre u obrani i igre u napadu. Osim osnovne kondicijske pripreme, studenti će dobiti upute o kineziološkim operatorima specifične kondicijske pripreme.

Programska teorijska znanja: Pravila igre, antropološke karakteristike važne za uspjeh u vaterpolu te upute o pravilnom izvođenju općih i specifičnih trenažnih vježbi.

PLESNI IZRAZI: DRUŠTVENI PLES, DANCE MIX, TRBUŠNI PLES, KLASIČNI BALET, JAZZ DANCE, SUVREMENI PLES, STREET DANCE, SALSA, ZUMBA, NARODNI PLES

Okvirni programski sadržaj: Studenti će se upoznati sa specifičnostima svakog plesnog izraza te će usvojiti osnovnu tehniku odabranog plesa. Ponavljanje i vježbanje elemenata svakog pojedinog plesa temeljit će se na prilagodbi i usavršavanju elemenata tehnike. Informirati studente o vježbama opće kondicijske i specifične kondicijske pripreme. Ponavljanjem i usavršavanjem pokreta, povezivati ih u koreografiju. Informirati o kineziološkim operatorima usmjerenim na razvoj funkcionalnih sposobnosti i unapređenje motoričkih sposobnosti, osobito koordinacije, koordinacije u ritmu, ravnoteže, brzine, eksplozivne snage i gibljivosti. Organizirati plesne priredbe u svrhu predstavljanja studentskih plesnih postignuća i promicanja plesne kulture. **Studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja** uključiti u rad studentskih društva i klubova u svrhu sudjelovanja nakulturno-umjetničkim priredbama i natjecanjima.

Programska teorijska znanja: Upute o antropološkim karakteristikama značajnim za uspješnost u plesu. Razvoj plesa i njegovi pojavni oblici. Interakcijski odnosi plesnog izražavanja i sredstava glazbenog izraza (ritam, tempo, zvuk, dinamika). Uloga plesova u kulturnom i društvenom životu. Plesni bonton.

PLESNE NAVIJAČKE SKUPINE: CHEER I POM PON DANCE

Okvirni programski sadržaji: Cilj nastave odnosi se na usvajanje i usavršavanje tehnike karakterističnih elemenata plesnih navijačkih skupina: osnovnih položaja i stavova, piramida i podrška, upotrebe rekvizita i pompona te elemenata tehnike iz područja plesa (jazz dance-a, hip hop-a), sportske gimnastike i akrobatike.

U okviru programa primijenit će se kineziološki operatori osnovne i specifične kondicijske pripreme u svrhu razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti s naglaskom na koordinaciju u ritmu, snagu, gibljivost, ravnotežu, brzinu izvođenja pokreta te aerobnu i anaerobnu izdržljivost.

Ponavljanje elemenata, povezivanje pokreta u cjelinu i usklađivanje s glazbom različitog ritma i tempa. Uskladiti izvođenje plesnih elemenata s upotrebom pompona, raznih rekvizita uz istovremeno uzvikivanje navijačkih poruka. Ponavljanjem i usavršavanjem pokreta, povezivati ih u koreografiju za sudjelovanje na sportskim priredbama i natjecanjima.

Programska teorijska znanja: Razvoj plesnih navijačkih skupina u svijetu i počeci u Hrvatskoj. Razlike i specifičnosti plesnih navijačkih skupina i pompon plesnih skupina; program i pravila natjecanja. Informirati o osnovama komunikologije i zadaćama navijačkih skupina.

ŠAH, KINESKI ŠAH, GO

Okvirni programski sadržaj: Studenti početnici će steći osnovna znanja o pravilima šahovske igre, načinu ponašanja za vrijeme šahovske partije te o zadržavanju koncentracije kako bi se postigao čim bolji rezultat. Također će usvojiti osnovnu tehniku igre šaha.

Studenti koji posjeduju višu razinu znanja bit će podijeljeni u 2 skupine prema razini znanja i vještina. Prva skupina će razvijati uspješnost u igri na radu završnica, otvaranja i središnjica šahovske partije, dok druga skupina radi na šahovskoj strategiji i taktici.

Programska teorijska znanja: Utjecaj šaha na razvoj logičkog načina razmišljanja i postizanja koncentracije na putu do rezultata. Kroz 3 stupnja treninga dolazak na razinu igre šaha registriranih turnirskih igrača s nižim kategorijama.

PLANINARSKE I PJEŠAČKE TURE

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave planinarske ture je usmjeren na promicanje tjelesnog kretanja u prirodi. Informirati studente o kontinuiranim varijabilnim opterećenjima, primjerenom hodanju i penjanju s obzirom na različite uvjete na terenu. Upute o utjecaju hodanja 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.

Programska teorijska znanja: Upute o osnovama planinarske škole, planinarskoj opremi, ponašanju i opasnostima u planini, prvoj pomoći u planini, zaštiti prirode i ekologiji.

Za studente koji posjeduju veća znanja o planinarenju: Uputiti u osnove čitanja planinarske karte, markaciji staza, orijentaciji, snalaženju u planini i osnovama signalizacije. Informacije o organizaciji planinarstva u Hrvatskoj, informirati o alpinizmu i školi penjanja na umjetnim stijenama.

ZDRAVSTVENI PROGRAM: ADAPTIRANO TJELESNO VJEŽBANJE (ZDRAVSTVENO USMJERENO TJELESNO VJEŽBANJE)

Okvirni programski sadržaj: Studente osposobiti za samostalno svakodnevno vježbanje s ciljem preventivnog i korektivnog djelovanja. Preventivno: studenti će usvojiti komplekse trenažnih vježbi za jačanje i istezanje velikih mišićnih skupina te vježbe opuštanja i disanja obzirom na zahtjeve budućeg zanimanja te očuvanje zdravlja i kvalitete života za vrijeme i nakon studija. Korektivno: studenti će usvojiti posebno odabrane i prilagođene specifične vježbe za jačanje i istezanje mišićnih skupina te vježbe opuštanja i disanja obzirom na pojedinačnu zdravstvenu dijagnozu s ciljem sprečavanja daljnjeg progresa zdravstvene tegobe.

Programska teorijska znanja: Studenti će usvojiti teorijska znanja o pozitivnim učincima vježbanja na antropološka obilježja i prevenciju negativnih posljedica budućeg zanimanja.

→ B program – fakultativne interesne kineziološke aktivnosti uz novčanu participaciju

Programi sadrže kineziološke aktivnosti složenijih struktura gibanja i koje su informativno zastupljene u nastavnom programu srednje škole. Studenti početnici u izbornoj kineziološkoj aktivnosti posebnog programa će upoznati osnovna teorijska i praktična kineziološka znanja. Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja iz izborne kineziološke aktivnosti posebnog programa usavršit će složenija tehničko-taktička kineziološka znanja. Program omogućuje zainteresiranim studentima uključivanje u sportske udruge radi sudjelovanja na sportskim natjecanjima i programe sportske poduke.

FITNESS PROGRAMI

JOGA

Okvirni programski sadržaj: Studenti početnici će steći osnovna znanja o tehnikama opuštanja, koncentracije, svjesnog disanja, tehnikama kontrole daha – pranajami te fizičkim vježbama joge – asanama. Također će naučiti kako upotrebljavati tehnike i vježbe joge u svakodnevnom životu radi smanjenja stresa, postizanja bolje koncentracije, održavanja i poboljšanja fizičkog i mentalnog zdravlja te opće ravnoteže i sklada tijela, uma i duha. Naučit će što su asane i kako se izvode te koja je razlika između vježbanja joge i ostalih sustava vježbi. Asane – fizičke vježbe ili položaji tijela djeluju na jačanje i gipkost mišića kod vježbača, uravnotežuju rad unutarnjih organa, krvožilnog sustava, žlijezda, smiruju um, a vježbe disanja povećavaju kapacitet pluća, bolje opskrbljuju tijelo kisikom čime se poboljšava opće stanje organizma, ali i postiže mentalna smirenost, bolja koncentracija i izdržljivost u životu.

Programska teorijska znanja: Kako pravilno vježbati jogu i važnost sistema vježbanja koje se odvija po stupnjevima. Kako se pripremiti za sat joge te što sve treba sadržavati sat joge. Važnost pravilnog disanja pri vježbanju i u svladavanju stresa. Učinci pojedine vježbe, kada se posebno preporuča određeni položaj i u kojim slučajevima nije uputno izvoditi određenu tehniku. Uvod i osnove joge, porijeklo, pravci i filozofska pozadina tog sustava.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja usavršit će tehnike koje su savladali prije, naučit će kako odabrati vježbe prema problemu ili posebnoj trenutnoj potrebi, pranajamu i asane viših stupnjeva te produbiti tehnike koncentracije i uvod u meditaciju samoanalize. Program Joge u svakodnevnom životu se izvodi u 8 progresivnih stupnjeva od kojih svaki produbljuje i teoretsko i praktično znanje o jogi što omogućuje planirano i sigurno napredovanje studenata/ica prema višim stupnjevima.

FITNESS TERETANA

Okvirni programski sadržaj: Studenti početnici će usvojiti osnovna znanja o trenažnom procesu u teretani, steći informacije o pravilnosti izvođenja pojedinih vježbi, doziranju intenziteta i volumena opterećenja, planiranju i provedbi programa individualnih vježbanja izvan nastave i u slobodno vrijeme. Bodybuilding vježbama sa slobodnim utezima i na trenažerima utjecat će se prvenstveno na razvoj snage i jakosti, ali i na opću aerobnu i anaerobnu izdržljivost. Kardio fitness vježbanjem na različitim simulatorima kretanja, kao što su pokretne trake, stacionarni bicikl, veslački ergometar, orbitrek i sl., djelovat će se na aerobnu, anaerobnu i mišićnu izdržljivost. Teorijsko- praktična znanja o kretnim strukturama pogodnim za redukciju potkožnog masnog tkiva i razvoj aktivne mišićne mase.

Programska teorijska znanja: Upute o strukturi sata, terminologiji, cilju i pravilnom izvođenju svake vježbe.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja o fitnessu, usavršiti će osnovna motorička znanja i dobiti upute o dopunskim sadržajima, pravilnom intenzitetu opterećenja s obzirom na cilj, ekstenzitetu i kreiranju rekreativnog treninga.

Programska teorijska znanja o postupcima za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja polaznika fitness programa. Osposobljavanje za samostalno vježbanje. Informacije o natjecateljskom bodybuildingu.

AEROBIKA U VODI

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave je usvajanje osnovnih kretnih struktura aerobike u vodi niskog i visokog intenziteta. Osnovni koraci niskog intenziteta: hodanje u mjestu i kretanju, korak-dokorak, prednoženje, odnoženje, zanoženje, počučanj u raskoraku i spojeno, zasuci u raskoraku. Osnovni koraci visokog intenziteta: trčanje u mjestu i kretanju, niski i visoki skip, visoka prednoženja i odnoženja s poskokom, sunožni skokovi- pogrčeno, pruženo, pogrčeno s raznoženjem, s okretom, skok u raskorak. Utjecati na razvoj snage vježbama bez oslanjanja na rub bazena, s osloncem na rub bazena i s pomagalicama. Doziranje intenziteta izvođenjem kretanja ispod površine vode ili povećanjem brzine izvođenja pokreta. Osposobiti studente za rekreativno samostalno vježbanje u vodi.

Programska teorijska znanja: Utjecaj aerobike u vodi na antropološka obilježja i zdravlje. Specifičnost vježbanja u vodi.

KLIZANJE

Okvirni programski sadržaj: **Studente početnike osposobiti** za samostalno rekreativno klizanje. Studenti će dobiti upute o elementima škole klizanja: vožnja: naprijed, u luku i nazad, zaustavljanje: plugom i poluokretom, prestupajući koraci, vijenac naprijed i nazad, vaga. Metodskim vježbama poticati sigurnost u izvođenju. Uputiti studente o vježbama osnovne kondicijske pripreme u svrhu razvoja i unapređenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja usavršiti će osnovne klizačke elemente. Na osnovu analize stečenih klizačkih znanja, metodskim vježbama utjecati na pravilnost izvođenja pojedinih klizačkih koraka. Studente informirati o značaju i pravilnom izvođenju vježbi istezanja.

Programska teorijska znanja: Sistematizacija klizanja (škola klizanja, brzo i umjetničko klizanje, pravila natjecanja i organizacijski sustav u Hrvatskoj, oprema). Primjena rekreativnog klizanja za razvoj i održavanje pojedinih motoričkih sposobnosti.

KOTURALJKANJE

Okvirni programski sadržaj: **Studente početnike** upoznati s elementima škole koturaljkanja; osnovni stavovi: T stav, V stav i A stav, ustajanje i spuštanje na pod, koturaljkaški koraci, škarice, zaustavljanje, vožnja u osnovnom stavu, vožnja na jednoj nozi, paralelni i vezani zavoji, T kočenje i kočenje okretom. Istovremeno će dobiti informacije o osnovnoj kondicijskoj pripremi i značaju intenziteta opterećenja.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja iz koturaljkanja, usavršit će osnovne elemente, unaprijediti preciznost, brzinu i sigurnost izvođenja i povezivati više elemenata u cjelinu. Uputiti studente o kontroli intenziteta opterećenja i upute o praćenju i vrednovanju rada. Pravilno izvođenje vježbi istezanja na početku i na kraju sata koturaljkanja.

Programska teorijska znanja: Informirati o disciplinama koturaljkaškog sporta. Upute o održavanju koturaljki. Rekreativno koturaljkanje kao aktivnost koja utječe na razvoj i održavanje pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

STRELJAŠTVO

Okvirni programski sadržaj: **Studente početnike** uputiti u osnove streljaštva: stav za gađanje, disanje i održavanje mirnoće ruke i cijelog tijela. Istovremeno informirati o vježbama opće kondicijske pripreme.

Programska teorijska znanja za početnike usmjerena su na informacije o vrstama oružja i disciplinama u streljaštvu, klasifikacija streljačkih disciplina i streljačka oprema.

Studenti koji posjeduju viša motorička znanja usavršiti će tehniku i taktiku u odabranoj streljačkoj disciplini. Uputiti studente o strukturnoj analiza streljaštva. Tehnika okidanja. Karakteristike ciljanja u odnosu na streljačke discipline – izbor ciljnika. Trenažne vježbe specifične kondicijske pripreme za razvoj osobina i sposobnosti koje najviše utječu na uspjeh u rukovanju oružjem. Isticati značaj samopouzdanja i motivacije u streljaštvu.

Organizirati turnire i natjecanja u streljaštvu na razini fakulteta radi provjere sposobnosti i formiranja ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju.

Programska teorijska znanja: Upute o pravilnom rukovanju i održavanju oružja.

BOWLING

Okvirni programski sadržaj: **Studente početnike** osposobiti za izvođenje osnovnih elemenata. Uputiti studente u methodske vježbe koje pridonose pravilnom izvođenju navedenih elemenata. Vježbama kondicijske bazične pripreme utjecati na razvoj i unapređenje dominantnih motoričkih sposobnosti: koordinaciju, preciznost, snagu, ravnotežu i gibljivost.

Programska teorijska znanja za početnike: Pravila natjecanja.

Za studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja: Usavršiti tehniku izvođenja, Vježbama specifične kondicijske pripreme utjecati na dominantne motoričke sposobnosti. Studente koji žele nastaviti s trenažnim procesom uputiti u sportske klubove i aktivno sudjelovanje na studentskim natjecanjima.

Programska teorijska znanja: Antropološke karakteristike važne za uspjeh u odabranoj kineziološkoj aktivnosti i upute o pravilnom izvođenju specifičnih trenažnih vježbi.

SQUASH

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave squasha je studente početnike uputiti u tehniku izvođenja osnovnih squash elemenata: forhend, bekhend i servis. Trenažnim vježbama bazične kondicijske pripreme utjecati na razvoj i unapređenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Informirati studente o tehnici kretanja po terenu. Osposobiti studente za igru.

Primjerenim trenažnim vježbama opće kondicijske pripreme i doziranim opterećenjima utjecati na unapređenje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti dominantnih u squashu: eksplozivna snaga, brzina, koordinacija, frekvencija pokreta, preciznost i gibljivost. Za razvoj i unapređenje brzinskih sposobnosti studenata primjenjivat će se vježbe škole trčanja, trčanje dionica ubrzanjem i trčanje kraćih dionica maksimalnim intenzitetom.

Programska teorijska znanja za studente početnike su upoznavanja pravila igre i osnove terminologije. Upute u osnovna taktička znanja u igri.

Studenti koji posjeduju viša motorička znanja usavršavati će izvođenje naprednih elemenata tehnike. Specifičnom kondicijskom pripremom utjecati na usavršavanje i efikasno izvođenje

tehničkih elemenata. Informirati o taktici igre u svrhu pripreme za sudjelovanje na fakultetskim i sveučilišnim natjecanjima.

Programska teorijska znanja: Upoznati studente o utjecaju squasha na antropološka obilježja.

SLOBODNO PENJANJE NA UMJETNOJ STIJENI

Okvirni programski sadržaj: **Studente početnike** upoznati s potrebnom sportskom opremom i rekvizitima. Naučiti osnove osiguranja pri penjanju, Savladati osnovne tehničke elemente. Osnovnom kondicijskom pripremom utjecati na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Uputiti studente o metodskim vježbama za pojedine elemente. Emocionalne i psihološke koristi u budućem zvanju.

Programska teorijska znanja: Osiguranje, prva pomoć, vrste stijena i smjerova..Pravila natjecanja.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja Specifičnom i situacijskom kondicijskom pripremom utjecati na usavršavanje elemenata: brzo, precizno i efikasno izvođenje elemenata. Utvrđivanje i uočavanje pogrešaka i ispravljanje u izvedbi tehničkih elemenata pomoću odgovarajućih metodskih vježbi i postupaka. Studente koji imaju interes za treninge i sportska natjecanja informirati i uputiti o radu sportskih klubova.

Programska teorijska znanja: Upute o antropološkim karakteristikama značajnim za uspješnost u sportskom penjanju.

TENIS

Studente početnike osposobiti za samostalnu igru usvajanjem osnovnih elemenata tehnike (forhend, bekend, servis, smeš, volej). Upoznati studente s nekim specifičnim elementima tehnike i osnovama taktike igre: napadom nakon servisa, napadom s osnovne crte i iz osnovnog polja te taktikom obrane nakon prijema servisa.

Programska teorijska znanja: Osnovna pravila tenisa. Vrste reketa i podloga. Način izbora teniske opreme.

Za studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja o tenisu primjenit će se kineziološki operatori koji pridonose usavršavanju elemenata tehnike na kojima se temelje individualni taktičko-situacijski elementi igre. Osposobiti studente za igru parova. Usavršavati tempo igru, pokrivanje prostora te napadačku igru na mreži.

Primjenjivati će se kompleksi trenažnih operatora za razvoj i održavanje bazičnih i specifičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti. Osobito isticati i povezivati značaj igračke inteligencije, koncentracije, vizualizacije, motivacije i kontrole psihološkog pritiska s obzirom na specifičnosti budućeg zanimanja. Provoditi različite sustave natjecanja među studentima, upoznati ih s organizacijom tenis turnira te sustavom poduke i edukacije za učitelje tenisa.

Programska teorijska znanja: Analiza frekvencija situacijskih parametara tenisa. Samoocjenjivanje efikasnosti tehničkih elemenata. Informacije o programima kondicijskih vježbi u svrhu prevencije ozljeda specifičnih u tenisu.

JAHANJE

Okvirni programski sadržaj: **Studenti početnici** će usvojiti osnovna motorička znanja tehnike jahanja; samostalno sedlanje i uzdanje, vođenje konja na ruku, priprema za pojahivanje, pojahivanje i sjahivanje, stav jahača na konju, kretanje, zaustavljanje i upravljanje konjem.

Programska teorijska znanja: Sigurnosna pravila i ponašanje u štali, dobrobit konja, osnovno predstavljanje konja (anatomska građa i ponašanje konja), osnovna prehrana konja, teorija i praksa održavanja štalskog objekta, oprema konja i pravila ponašanja u manježu.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja: Usavršavanje prethodno stečenih teorijskih znanja i transformacija u praktičnu izvedbu; jahanje konja u hodu uz pomoć lonže - samostalno jahanje konja u hodu, osnovne manješke radnje, upravljanje konjem u hodu, jahanje konja u lakom kasu uz pomoć lonže, tranzicija iz hoda u laki kas, samostalno jahanje konja u lakom kasu, upravljanje konjem u lakom kasu.

Programska teorijska znanja: Utjecaj jahanja na antropološka obilježja. Odabir kondicijskih vježbi za razvoj dominantnih motoričkih sposobnosti u jahanju.

VESLANJE

Okvirni programski sadržaj: 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.

Programska teorijska znanja: Regatna pravila veslanja: vrste čamaca i natjecanja. Održavanje čamaca i vesala. Stjecanje znanja o rimen tehnici i rimen disciplinama

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja usavršiti će tehniku zaveslaja rimen tehnikom i upoznati taktiku veslanja u osmercu – sveučilišnoj disciplini. Studenti će dobiti upute o veslačkom treningu u teretani, pravilnosti izvođenja trenažnih vježbi i osnove o intenzitetu rada te informacije o dopunskim kineziološkim aktivnostima (trčanje, biciklizam, plivanje, skijaško trčanje i druge. Poticati na organizaciju i sudjelovanje na natjecanjima u duatlonu i triatlonu.

Programska teorijska znanja: Kineziološka analiza kretnih struktura u osnovnim veslačkim disciplinama; četverac i osmerac. Analiza tehnike i taktike veslačke utrke: start, staza i završnica.

SINKRONIZIRANO PLIVANJE

Okvirni programski sadržaji: Cilj nastave sinkroniziranog plivanja je omogućiti studenticama koje nisu aktivne u sportskom klubu, nastavak bavljenja, u svrhu održavanja motoričkih znanja, sposobnosti i vještina. Učenje i usavršavanje elemenata sinkro plivanja u cjelinu; osnovni položaji, zaveslaji, osnovna kretanja i figure.

Istovremeno vježbama osnovne i specifične kondicijske pripreme utjecati na razvoj dominantnih sposobnosti u sinkroniziranom plivanju (izdržljivost, snaga, koordinacija, gibljivost i preciznost). Baletskim vježbama utjecati na ljepotu i izražajnost pokreta. Plivačkim treninzima unaprijediti funkcionalne sposobnosti. Uputiti studentice u osnove koreografije u sinkroniziranom plivanju. U suradnji s ostalim visokim učilištima organizirati pokazne turnire.

Programska teorijska znanja: Sinkronizirano plivanje (pravila, pomagala, oprema).

JEDRENJE

Okvirni programski sadržaj: U sklopu programa nastave jedrenja osim o samom jedrenju uči se i o životu na brodu i životu na moru, u skladu s prirodom. Teorijska i praktična nastava usko su povezane. Dnevni program nastave jedrenja obuhvaća jednosatna predavanja na kojima se usvajaju nova teorijska znanja. Nakon predavanja slijedi cjelodnevno jedrenje tijekom kojeg se stečena teorijska znanja primjenjuju u praksi. Praktična nastava jedrenja odvija se na 10-metarskim jedrilicama tipa Adriatic 1020 i Val 35.

Programska teorijska znanja: Pozicije članova posade na jedrilici i njihovi zadaci. Stjecanje osnovnih znanja o fizici i aerodinamici jedrenja. Kako se nazivaju smjerovi jedrenja te dijelovi

broda i jedara. Trimanje broda i jedara, zamjena i kraćenje jedara. Uvježbavanje osnovnih manevara u jedrenju. Izbjegavanje sudara na moru i tehnike sidrenja. Čvorovi. Upoznavanje s osnovama meteorologije i osnovama jedriličarskih natjecanja – regata.

Za studente koji posjeduju višu razinu znanja: Nakon provjere znanja, studenti koji već imaju dosta jedriličarskog iskustva pristupaju naprednijem programu nastave jedrenja u sklopu kojeg uče o navigaciji, noćnom jedrenju, jedrenju sa spinakerom te o manevriranju jedrilicom u luci i pristajanju.

SKIJANJE

Okvirni programski sadržaji: **Studente početnike** osposobiti za samostalno bavljenje skijanjem, a **studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja** o skijanju upoznati s organizacijom sportske poduke za učitelje skijanja. Nastavni proces poduke skijanja odvijat će se kroz jednodnevne, vikend ili višednevne škole skijanja s ciljem usvajanja i usavršavanja tehnike skijaških likova i elemenata osnovne, napredne i takmičarske škole skijanja.

Studenti će upoznati znanja o skijaškim tehnikama: pluznoj tehnici (pluženje ravno, pluzni zavoj i pluzni luk), paralelnoj tehnici (spust ravno, spust koso, zavoj k brijegu, osnovni zavoj, osnovno i brzo vijuganje) i carving i prijestupnoj tehnici (paralelni i klizački korak). Primjenjivat će se kompleksi trenažnih operatora za razvoj i održavanje bazičnih i specifičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti (prije odlaska i za vrijeme boravka na snijegu).

Programska teorijska znanja: Važnost pripreme i primjena trenažnog procesa prije odlaska na skijanje. Podjela skijanja na alpske i nordijske discipline. Opasnosti u planinskim zimskim uvjetima. Ozljede, uzroci i prevencija.

→ C program – kineziološke aktivnosti za studente s invaliditetom

Nerijetko se događa da nastavnici studente s invaliditetom, zbog neznanja, potrebe za prilagodbom, nepristupačne dvorane ili zbog njihove volje za i protiv, oslobode od pohađanja nastave. Postupajući na taj način, studenta s invaliditetom diskriminira se na osnovi invaliditeta (Zakon o suzbijanju diskriminacije, NN, 85/08, 112/12) te im se ujedno oduzima pravo dostupnosti sporta (Zakon o športu, NN, 71/06). Stoga, “oslobađanje“ od nastave TZK nema zakonske podloge, naprotiv, studente neizravno degradira i diskriminira (Fajdetić, et al., 2012).

Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (World Health Organization, WHO), potrebno je težiti stvaranju društveno-medicinskog modela invaliditeta. To podrazumijeva dobivanje uvida u dijagnoze bolesti i oštećenja koja su uzrokovala invaliditet, ali i stjecanje predodžbe na koji su način osobe s invaliditetom uključene u obrazovanje te postoje li prepreke njihovom sudjelovanju u zajednici ravnopravno s drugima. Kako bi se takva načela mogla ostvariti, WHO je izradila Međunarodnu klasifikaciju funkcioniranja, nesposobljenosti i zdravlja (MKF) (International Classification of Functioning, Disability and Health, 2001.), (prema Strnad i Benjak. 2010). MKF je uvršten u Nacionalnu strategiju za izjednačavanje mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2007. do 2015. godine (NN 63/2007).

Kako je Hrvatska ratificirala Konvenciju o pravima osoba s invaliditetom u kojoj definicija invaliditeta uključuje i važnost interakcije osobe s invaliditetom i njezine okoline, odlučeno je da se u procjeni uzroka invaliditeta i funkcionalnih sposobnosti osobe komplementarno koriste Međunarodna klasifikacija bolesti i srodnih stanja (priručnik za Međunarodnu klasifikaciju bolesti, deseto izmijenjeno i dopunjeno izdanje, MKB-10) i MKF.

Stoga su MKB-10 i MKF komplementarne klasifikacije, MKB-10 služi za prikaz dijagnoze uzroka invaliditeta, bolesti, oštećenja ili drugih zdravstvenih stanja, a MKF za uvid u funkcioniranje osobe (Benjak, 2010).

Podaci o zdravstvenom stanju i utvrđenoj dijagnozi svakog studenta mogu se koristiti u svrhu unapređenja Programa tjelesne i zdravstvene kulture za studente s invaliditetom na Sveučilištu. Kao smjernice za izradu programa za pojedinu „dijagnozu“, navedene su osnovne kineziološke aktivnosti indicirane za pojedine grupe bolesti. Istodobno je upozoreno na kontraindicirane kineziološke aktivnosti i preporuke za uvjete rada.

Tablica 1. Naziv grupe bolesti – opis , šifra prema MKB – 10. revizija te indicirane i kontraindicirane aktivnosti

Br	Naziv grupe bolesti - opis	šifra prema MKB-10	Indicirani kineziološke aktivnosti	Kontraindicirane aktivnosti i uvjeti rada
01	Zarazne i parazitarne bolesti	A00-B99	Prilagođeni prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe bez opterećenja	Statička opterećenja, vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru
02	Novotvorine	C00-D48	Prilagođeni prirodni oblici kretanja i vježbe manipuliranja vlastitim tijelom	Statička opterećenja, aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokrete
03	Bolesti krvi i krvotvornog sustava, te određene bolesti imunološkog sustava	D50-D89	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre i plesne strukture niskog do srednjeg intenziteta.	Statička opterećenja, izbjegavati prostore s velikim temperaturnim razlikama
04	Endokrine bolesti, bolesti prehrane i metabolizma	E00-E90	Prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe bez opterećenja, plesne strukture, plivanje	Vježbe koje se izvode na visini i vježbe koje sadrže nagle promjene položaja tijela
05	Duševni poremećaji i poremećaji ponašanja	F00-F99	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre, vježbe koje su namijenjene razvoju koordinacije, ravnoteže, orijentacijsko kretanje, plesne strukture. Savjetovalište s liječnikom	Aktivnosti koje potiču izrazito uzbuđenje, napetost i agresivnost.
06	Bolesti živčanog sustava	G00-G99	Prirodni oblici kretanja, prilagođene sportske igre, plesne strukture niskog do srednjeg intenziteta	Vježbe koje se izvode na visini i vježbe koje sadrže nagle promjene položaja tijela
07	Bolesti oka i očnih adneksa	H00-H59	Hodanje, trčanje niskog intenziteta, vježbe jačanja i istezanja, plesne strukture	Statička opterećenja, borilački sportovi, aktivnosti u vodi

08	Bolesti uha i mastoidnog nastavka	H60-H95	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre, orijentacijsko kretanje, plesne strukture	Aktivnosti u vodi, intenzivne vježbe koje podižu temperaturu tijela
09	Bolesti cirkulacijskog sustava	I00-I99	Hodanja, trenažne vježbe bez opterećenja, plesne strukture	Statička naprezanja, vježbe s teretom
10	Bolesti dišnog sustava	J00-J99	Trenažne vježbe bez opterećenja uz pravilan ritam disanja, hodanja, prilagođene elementarne i sportske igre	Vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru
11	Bolesti probavnog sustava	K00-K93	Hodanje, trčanje niskog intenziteta, elementarne i prilagođene sportske igre, plivanje, plesne strukture	Aktivnosti koji sadrže eksplozivne pokrete
12	Bolesti kože i potkožnog tkiva	L00-L99	Prilagođeni prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe za jačanje i istezanje velikih mišićnih skupina na svježem zraku; Individualni pristup	Vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru, vježbe u bazenima
13	Bolesti mišićno – koštanog sustava i vezivnog tkiva	M00-M99	Plivanje, trenažne vježbe bez opterećenja, prilagođene elementarne i sportske igre	Skokovi, poskoci, trčanja, nagle promjene kretanja, vježbe s vanjskim opterećenjima
14	Bolesti genitourinarnog sustava	N00-N99	Kineziološke aktivnosti niskog do srednjeg intenziteta koje se izvode u optimalnim temperaturnim uvjetima	Aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokreta, aktivnosti u vodi
15	Trudnoća, porođaj i babinje	000-099	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja i opuštanja u sjedećem i ležećem položaju, edukacija o prehrani. Savjetovalište s liječnikom	Trčanja, skokovi, poskoci, vježbe s opterećenjima
16	Određena stanja nastala u perinatalnom razdoblju	P00-P96	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja i opuštanja u sjedećem i ležećem položaju	Trčanja, skokovi, poskoci, vježbe s opterećenjima
17	Kongenitalne (prirodne) malformacije, deformiteti i kromosomske abnormalnosti	Q00-Q99	Vježbe umjerenog do srednjeg intenziteta, vježbe disanja, opuštanja i labavljenja, elementi pojedinih sportskih igara, vježbe s malim opterećenjima (ovisno o kojim se malformacijama	Vježbe s velikim opterećenjima, eksplozivne vježbe, statičke vježbe (ovisno o kojim se malformacijama radi)

			radi)	
18	Simptomi, znakovi i abnormalni klinički i laboratorijski nalazi neuvršteni drugamo	R00-R99	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja, opuštanja. Pojedini elementi sportskih igara (ovisno o dijagnozi)	Dugotrajno i naporno vježbanje, vježbe s vanjskim opterećenjima, vježbe koje imaju elemente eksplozivne snage (ovisno o dijagnozi)
19	Ozljede, otrovanja i ostale posljedice vanjskih uzroka	S00-T98	Posebno odabrani i prilagođeni: prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe za jačanje i istežanje velikih mišićnih skupina s ili bez opterećenja, vježbanje u vodi	Statička opterećenja i uvjete rada koji mogu prouzročiti tegobe
20	Vanjski uzroci morbiditeta i mortaliteta	V01-Y98	Vježbe opuštanja, disanja. Vježbe s malim opterećenjima, savjetovanište s liječnikom (ovisno o dijagnozi)	Vježbe statičkog i dinamičkog naprežanja
21	Čimbenici koji utječu na stanje zdravlja i kontakt sa zdravstvenom službom	Z00-Z99	Vježbe niskog do umjerenog opterećenja, hodanja umjerenim tempom, vježbe manipulacije vlastitim tijelom	Statička opterećenja, aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokrete, aktivnosti koje zahtijevaju veliki angažman

Napomena: detaljnije na <http://www.hrks.hr/zbornici.htm>: u radu J. Gošnik Modul tjelesne i zdravstvene kulture za studente s invaliditetom na Filozofskom fakultetu u Zagrebu .

→ D program - izborne kineziološke aktivnosti za studente viših godina studija

Na osnovu utvrđenih interesa studenata na prijedlog predmetnog nastavnika, Fakultetsko vijeće Fakulteta donosi odluku i kriterije o organizaciji, provedbi i vrjednovanju predložene kineziološke aktivnosti kao izbornog predmeta (modula). Za upis Izbornog predmeta (modula) na višim godinama studija student treba ispunjavati određene dopunske uvjete koje propisuje Fakultetsko vijeće Filozofskog fakulteta na prijedlog predmetnog nastavnika.

Zadaće izbornog programa usmjerene su na:

1. Usavršavanje teorijskih i praktičnih motoričkih znanja u izornoj kineziološkoj aktivnosti.
2. Promicanje tjelesne aktivnosti kao stila života u svrhu postizanja optimalnog stanja zdravlja i unapređenja kvalitete života.
3. Upoznavanje kinezioloških aktivnosti koje su međuprogramski povezane s programom studija.
4. Stjecanje teorijskih znanja o sustavu izbornog sporta i programima sportske poduke u svrhu osposobljavanja za voditelja ili suca.
5. Osposobljavanje studenata za pomoć u izvođenju redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

7. PRAĆENJE I VREDNOVANJE RADA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI

Nastavnici nositelji pojedinih kinezioloških aktivnosti prate nastavnu i izvannastavnu aktivnost studenata na predmetu Tjelesne i zdravstvene kulture i izvršavanje obveza, te vode evidenciju o redovitosti pohađanja, aktivnosti, zalaganju na nastavi, što je uvjet su za potpis. Studenti povremeno ispunjavaju anketu namijenjenu unapređivanju kvalitete nastave na ovom predmetu.

Iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture studenti ne dobivaju brojčanu ocjenu, a za sada niti ECTS bod. Za izvršenje obveza na predmetu dobivaju potpis nastavnika, a uvjeti za dobivanje potpisa su prisustvovanje, zalaganje i aktivno sudjelovanje na 80% od ukupnog broja sati nastave (30 nastavnih sati semestralno po 2 sata tjedno po 45 min).

Praćenje i vrednovanje rada u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi na Filozofskom fakultetu može obuhvatiti:

1. Praćenje zdravstvenog statusa studenata analizom rezultata obveznih sistematskih pregleda koji se provode u suradnji s liječnicima.
2. Praćenje motoričkih znanja i sposobnosti u pojedinoj aktivnosti, osobito motoričkih znanja i sposobnosti koje mogu utjecati na uspjeh u budućem zanimanju.
3. Praćenje na osnovu analize rezultata upitnika o interesima studenata, razine dosadašnjih sportskih postignuća i trenutne angažiranosti u sportsko rekreativnim aktivnostima.
4. Praćenje trenutne angažiranosti u sportu i interesa studenata za sudjelovanje na studentskim sportskim natjecanjima i sportskim priredbama.
5. Praćenje primjenom ankete među studentima u svrhu dobivanja informacija o kvaliteti rada i uspješnosti izvedbe programa za provedene kineziološke aktivnosti

8. KOMPETENCIJE I ISHODI UČENJA

→ Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi

Studenti, nakon što završe određeni proces učenja, trebaju znati, razumjeti i/ili biti u mogućnosti pokazati određene kompetencije koje će im pomoći na razini programa koji studiraju uz stalno prilagođavanje novim radnim i životnim situacijama.

Nakon izvršenih svih obveza iz predmeta TZK 1, studenti će moći:

1. Primijeniti dio osnovnih kinezioloških i praktičnih motorička znanja 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);

6. Prezentirati tolerantnost, radne navike i samodisciplinu.

Nakon izvršenih svih obveza iz predmeta TZK 2, studenti će moći:

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);
6. Prezentirati tolerantnost, radne navike i samodisciplinu.

Nakon izvršenih svih obveza iz predmeta TZK 3, studenti će moći:

1. Koristiti motorička znanja i vještine (osnovnih i naprednih) pojedine kineziološke aktivnosti;
2. Razviti sposobnosti i osobine koje doprinose uspješnijem studiranju i kasnijem učinkovitim obavljanju poziva;
3. Razviti trajnu potrebu redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života;
4. Kreirati aktivni odmor (aktivna stanka između učenja, na poslu, tijekom slobodnog vremena);
5. Sudjelovati u timskom radu;

Nakon izvršenih svih obveza iz predmeta TZK 4, studenti će moći:

1. Koristiti motorička znanja i vještine (osnovnih i naprednih) pojedine kineziološke aktivnosti;
2. Razviti sposobnosti i osobine, vještine i navike koje doprinose uspješnijem studiranju i kasnijem učinkovitim obavljanju poziva;
3. Razviti trajnu potrebu redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života;
4. Kreirati aktivni odmor (aktivna stanka između učenja, na poslu, tijekom slobodnog vremena);
5. Sudjelovati u timskom radu;
6. Preispitati usvojene prehrambene navike i navike redovite tjelovježbe.

→ Očekivani ishodi učenja na razini predmeta:

Studenti, nakon što završe određeni proces učenja, trebaju znati, razumjeti i/ili biti u mogućnosti pokazati određene kompetencije koje će im pomoći na razini predmeta tjelesne i zdravstvene kulture.

Nakon izvršenih svih obveza iz predmeta TZK 1, studenti će moći:

1. Objasniti važnost zagrijavanja u pojedinoj kineziološkoj aktivnosti
2. Pokazati osnovne elemente pojedine kineziološke aktivnosti
3. Izraziti neka osnovna pravila pojedine kineziološke aktivnosti
4. Pokazati pravilno izvođenje nekih novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti
5. Objasniti važnost istezanja u pojedinoj kineziološkoj aktivnosti
6. Ponoviti zadane nove elemente pojedine kineziološke aktivnosti u serijama
7. Objasniti osnovne termine pojedine kineziološke aktivnosti

8. Objasniti osnove o utjecaju redovitog vježbanja na zdravlje
9. Integrirati motorička znanja i vještine za samostalno tjelesno vježbanje i/ili natjecanje

Nakon izvršenih svih obveza iz predmeta TZK 2, studenti će moći:

1. Primijeniti nekoliko vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost
2. Pokazati osnovne elemente pojedine kineziološke aktivnosti
3. Objasniti neka osnovna pravila pojedine kineziološke aktivnosti
4. Pokazati pravilno izvođenje nekih novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti
5. Primijeniti neke vježbe istezanja za pojedinu kineziološku aktivnost
6. Ponoviti zadane nove elemente pojedine kineziološke aktivnosti u serijama
7. Osmisliti tjelovježbu u svrhu aktivnog provođenja slobodnog vremena
8. Prepoznati neke mišićno-koštane poremećaje i vježbe njihove prevencije
9. Objasniti osnove o utjecaju redovitog vježbanja na zdravlje
10. Kreirati uvodni i završni dio sata (treninga)

Nakon izvršenja svih obveza iz predmeta TZK 3, studenti će moći:

1. Primijeniti nekoliko osnovnih i specifičnih vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost
2. Kombinirati osnovne elemente pojedine kineziološke aktivnosti
3. Usvojiti pravila pojedine kineziološke aktivnosti
4. Pokazati pravilno izvođenje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti
5. Primijeniti vježbe istezanja za pojedinu kineziološku aktivnost
6. Ponoviti zadane nove elemente pojedine kineziološke aktivnosti u serijama
7. Osmisliti tjelovježbu u svrhu aktivnog provođenja slobodnog vremena
8. Objasniti neke mišićno-koštane poremećaje i vježbe njihove prevencije
9. Brinuti o osobnom zdravlju kroz redovitu tjelovježbu
10. Preporučiti kolegama kineziološke aktivnosti i objasniti dobrobit tjelovježbe

Nakon izvršenih svih obveza iz predmeta TZK 4, studenti će moći:

1. Demonstrirati nekoliko osnovnih i specifičnih vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost
2. Prikazati tehničkih i/ili taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti
3. Demonstrirati pravila pojedine kineziološke aktivnosti
4. Pokazati pravilno izvođenje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti
5. Primijeniti vježbe istezanja za pojedinu kineziološku aktivnost
6. Ponoviti zadane nove elemente pojedine kineziološke aktivnosti u serijama
7. Demonstrirati vježbe snage i gibljivosti u svrhu prevencije mišićno-koštane poremećaja
8. Preporučiti kolegama kineziološke aktivnosti i objasniti dobrobit tjelovježbe
9. Integrirati motorička znanja i vještine za samostalno tjelesno vježbanje i/ili natjecanje
10. Upravljeti procesom pojedinih igara u skladu s njihovim specifičnostima i zakonitostima

9. METODE PODUČAVANJA

Metode rada su povezani skupovi postupaka pomoću kojih se priprema i provodi proces tjelesnoga vježbanja u svim vrstama rada tjelesnog i zdravstvenog područja. Mogu se svrstati u šest skupina:

1. metode prikazivanja motoričkog zadatka:
metoda usmenoga izlaganja², metoda postavljanja i rješavanja, metoda oponašanja i poistovjećivanja, metoda pokazivanja (demonstracije)
2. metode učenja:
sintetička, analitička, kombinirana, situacijska, vizualizacijska – nemotorička metoda
3. metode uvježbavanja:
a) metoda uvježbavanja (usvajanja) nepoznatoga motoričkoga zadatka:
metoda standardnoga izvođenja, metoda predvježbi, metoda ponavljanja poznatoga
b) metoda uvježbavanja (usavršavanja) poznatoga motoričkoga zadatka:
metoda standardno-ponavljajućega izvođenja, metoda varijabilnoga izvođenja, metoda situacijskoga izvođenja
4. metode vježbanja:
intervalna metoda vježbanja, varijabilna metoda vježbanja, kontinuirana metoda vježbanja
5. metode sigurnost:
metoda sprječavanja ili prevencije, metoda čuvanja ili zaštite, metoda pomaganja ili asistencije
6. metode nadzora:
metoda praćenja vježbanja, metoda usmjeravanja vježbanja, metoda zaustavljanja vježbanja
7. pomoćni postupci verbalne (brojanje, slogovanje, uzvikivanje) i neverbalne (pokazivanje (gestikulacija) rukama, pljeskanje, lupkanje, glazba, zviždanje) komunikacije
8. ostalo

Odabrane metode rada koriste se po potrebi tijekom provedbe pojedinih kinezioloških aktivnosti.

10. METODE OCJENJIVANJA

Iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture studenti ne dobivaju brojčanu ocjenu, a za sada niti ECTS bod. Za izvršenje obveza na predmetu dobivaju potpis nastavnika, a uvjeti za dobivanje potpisa su prisustvovanje, zalaganje i aktivno sudjelovanje na 80% od ukupnog broja sati nastave (30 nastavnih sati semestralno po 2 sata tjedno po 45 min).

11. 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.

² Metoda usmenog izlaganja također se primjenjuje i za opisivanje i pojašnjavanje kineziološke terminologije (edukacija, sport, rekreacija, kineziterapija); antropoloških karakteristika čovjeka (morfološka i anatomska-funkcionalna obilježja); važnosti prehrane; utjecaja tjelovježbe na zdravlje, prevenciju ozljeda, pružanje prve pomoći i rehabilitaciju; važnosti sporta za studente s invaliditetom; potrebe za sudjelovanjem studenata u sportu i sportskim natjecanjima, te ostalog

Dopunska literatura:

1. Zbornici radova ljetnih škola kineziologa RH. Dostupno na: <http://www.hrks.hr/zbornici.htm>
2. Tempus projekt *Education for Equal Opportunities at Croatian Universities*. Dostupno na : <http://www.eduquality-hr.com/>
3. Neljak, B., Caput-Jogunica, R. (2012). *Kineziološka metodika u visokom obrazovanju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Kulier, I. (2010). Zbogom debljino – strategija mršavljenja. Knjiga. Zagreb. V.B.Z. d.o.o.
5. Moore, A. (2010). *Standardni plesovi*. Zagreb: Znanje.
6. Milanović, D. (2009). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Klavara, P. (2009). *Introduction to kinesiology: a biophysical perspective*. Toronto: Sport Books Publisher.
8. Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
10. Jukić, I., Marković. G. (2005). *Kondicijske vježbe s utezima*. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
11. Prskalo, I. (2004.) *Osnove kineziologije, udžbenik za studente učiteljskih škola*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
12. Sertić, H. (2004). *Osnove borilačkih sportova*, Zagreb. Kineziološki fakultet.
13. Janković, V., N. Marelić (2003) *Odbojka za sve*, Zagreb: Autorska naklada.
14. Wilson, L. (2003). *Ultimate Guide to Cheerleading*. New York.
15. Kulier, I. (2001). *Što jedemo*. Zagreb: Impress.
16. Anderson, B. (2001). *Stretching*. Zagreb: Gopal.
17. Čorak, N. (2001). *Fitness Bodybuilding*. Zagreb: Hinus.
18. Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje (2001). *Kontracepcija - vodič kroz metode i sredstva za spriječavanje trudnoće*, Zagreb.
19. Clark, N. (2000). *Sportska prehrana*. Zagreb: Gopal.
20. Mahešvarananda, P. M. (2000). *Sustav joga u svakodnevnom životu*. Ibero Verlag, Beč.
21. Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje (2000). *Spolno prenosive bolesti, Reproductivno zdravlje, Metode i sredstva za zaštitu od trudnoće*, Zagreb.
22. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
23. Dick, F. W. (1997). *Sports Training Principles*. London. A C Black.

Popis literature može se naći na web stranici Katedre i osobnim web stranicama nastavnika za svaku kineziološku aktivnost posebno.

