



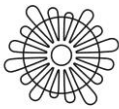
Izvedbeni plan nastave (*syllabus*¹)

Sastavnica	Centar za tjelovježbu i studentski sport					akad. god.	2021./2021.		
Naziv kolegija	Sport i zdravlje					ECTS	5		
Naziv studija									
Razina studija	<input checked="" type="checkbox"/> preddiplomski		<input checked="" type="checkbox"/> diplomski		<input checked="" type="checkbox"/> integrirani		<input type="checkbox"/> poslijediplomski		
Godina studija	<input checked="" type="checkbox"/> 1.		<input checked="" type="checkbox"/> 2.		<input checked="" type="checkbox"/> 3.		<input checked="" type="checkbox"/> 4. <input checked="" type="checkbox"/> 5.		
Semestar	<input type="checkbox"/> zimski <input checked="" type="checkbox"/> ljetni		<input type="checkbox"/> I.		<input type="checkbox"/> II.		<input type="checkbox"/> III. <input type="checkbox"/> IV. <input type="checkbox"/> V. <input type="checkbox"/> VI.		
Status kolegija	<input type="checkbox"/> obvezni kolegij		<input checked="" type="checkbox"/> izborni kolegij		<input checked="" type="checkbox"/> izborni kolegij koji se nudi studentima drugih odjela		Nastavničke kompetencije <input type="checkbox"/> DA <input type="checkbox"/> NE		
Opterećenje	30	P	15	S	30	V	Mrežne stranice kolegija <input type="checkbox"/> DA <input type="checkbox"/> NE		
Mjesto i vrijeme izvođenja nastave	Zadar, Kneza Višeslava 9 - P Višnjik, Muškovci, Paklenica V, S				Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij		Hrvatski		
Početak nastave	/točan datum početka nastave/				Završetak nastave		/točan datum završetka nastave/		
Preduvjeti za upis									
Nositelj kolegija	Doc.dr.sc.Gordana Ivković								
E-mail	givkovic@unizd.hr				Konzultacije	Četvrtak 11,00-12,00			
Izvođač kolegija	Doc.dr.sc.Gordana Ivković								
E-mail	givkovic@unizd.hr				Konzultacije				
Suradnici na kolegiju									
E-mail					Konzultacije				
Suradnici na kolegiju									
E-mail					Konzultacije				
Vrste izvođenja nastave	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci		<input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> multimedija i mreža		<input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> laboratorij		<input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> mentorski rad		<input checked="" type="checkbox"/> terenska nastava <input type="checkbox"/> ostalo
Ishodi učenja kolegija	<p>Glavni ciljevi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spoznati i razumjeti značaj faktora koji utječu na zdravlje i kvalitetu sportske karijere - spoznati i razumjeti pozitivni utjecaj tjelesnoga vježbanja na tijelo - spoznati i razumjeti načela zdrave prehrane, važnosti nadoknade tekućine, važnosti odmora - upoznati se s praktičnim posebnostima izabrane sportske aktivnosti i njenim utjecajem na motoričke i funkcionalne sposobnosti, energetske zahtjeve i na osobno zadovoljstvo - razvijanje samopoštovanja - razvijanje svijesti o potrebi aktivnog provođenja slobodnog vremena i zdravog načina života. - razvijanje pozitivnog odnosa prema zaštiti prirode <p>Specifične kompetencije:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dobivanje osnovnih znanja i nadopuna postojećih znanja o pozitivnom učinku sporta na zdravlje te načine čuvanja zdravlja u cilju što kvalitetnije sportske karijere - osposobljenost za zdrav i aktivan način života - osposobljenost za praćenje i kontrolu transformacijskih procesa vježbanja i usvajanje znanja koje će omogućiti vještine potrebne za usporedbu, i analizu dobivenih rezultata . 								
Ishodi učenja na razini programa	<p>Znanje i razumjevanje</p> <p>Usvajanje sportske kulture kao temelja, koji omogućuje zdraviji i kvalitetniji život. Planiranje provedbe i kontrola učinka sportske vježbe.</p> <p>Primjena</p> <p>Primjena naučenih sadržaja kao načelo unapređenja zdravlja i produženja karijere sportaša, kao i kompenzacije intelektualnim i emocionalnim stresovima tijekom studija i kasnije u svakodnevnom životu.</p> <p>Stecene vještine</p> <p>Prenos stečenih vještina i sposobnosti (timski rad, strateško razmišljanje, neverbalna komunikacija, organizacijske i voditeljske sposobnosti)</p>								

¹ Riječi i pojmovni sklopovi u ovom obrascu koji imaju rodno značenje odnose se na jednak način na muški i ženski rod.



Načini praćenja studenata	<input checked="" type="checkbox"/> pohađanje nastave	<input type="checkbox"/> priprema za nastavu	<input checked="" type="checkbox"/> domaće zadaće	<input type="checkbox"/> kontinuirana evaluacija	<input type="checkbox"/> istraživanje
	<input checked="" type="checkbox"/> praktični rad	<input type="checkbox"/> eksperimentalni rad	<input checked="" type="checkbox"/> izlaganje	<input type="checkbox"/> projekt	<input checked="" type="checkbox"/> seminar
	<input checked="" type="checkbox"/> kolokvij(i)	<input type="checkbox"/> pismeni ispit	<input checked="" type="checkbox"/> usmeni ispit	<input type="checkbox"/> ostalo:	
Uvjeti pristupanja ispitu	Sudjelovanje na nastavi i vježbama 70%, Položene norme motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, održana prezentacija seminara, sudjelovanje na terenskoj nastavi.				
Ispitni rokovi	<input type="checkbox"/> zimski ispitni rok		<input checked="" type="checkbox"/> ljetni ispitni rok	<input checked="" type="checkbox"/> jesenski ispitni rok	
Termini ispitnih rokova					
Opis kolegija	Tjelesno vježbanje sveobuhvatno u velikoj mjeri utječe na antropološki status čovjeka, zdravlje i kvalitetu njegova života. Antropološki status svake ljudske jedinke se mijenja kroz život. Promjena jedne dimenzije može utjecati na promjene drugih dimenzija. Kroz teorijska predavanja, studenti uče osnove kineziologije, anatomije i fiziologije. Na vježbama se primjenjuju različite izbor i distribucija sadržaja, najadekvantnijih modaliteta i komponenti vježbanja. Na osnovu mjerenja inicijalnih stanja antropološkog statusa studenta/ice, definiraju se ciljevi analiziraju se finalni rezultati mjerenja. Ovisno o području interesa, studenti/ce izlažu napisane seminare. Terenska nastava se izvodi kroz aktivnosti planinarenja i kampiranja u prirodi učeći aktivno provođenje slobodnog vremena i zdravog načina života te pozitivnog odnosa prema zaštiti prirode.				
Sadržaj kolegija (nastavne teme)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uvodno predavanje 2. Osnove kineziologije 3. Motoričke sposobnosti 4. Funkcionalne sposobnosti 5. Lokomotorni sustav – kosti 6. Lokomotorni sustav - zglobovi 7. Lokomotorni sustav – mišići 8. Srčano žilni sustav 9. Dišni sustav 10. Endokrini sustav 11. Energetski sustavi 12. Povezanost tjelesnog vježbanja i zdravlja 13. Sportska prehrana 14. Raspored obroka 15. Sportska psihologija (po potrebi dodati seminare i vježbe)				
Obvezna literatura	Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Znanje, Zagreb Sekulić, D. Metikoš, D. (2017) Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Redak, Split Stjepan Heimer, Rudi Čajevac i suradnici :Medicina sporta				
Dodatna literatura	Mišigoj-Duraković, M. Sastav tijela, U: Mišigoj-Duraković, M. ured. Kinantropologija – biološki aspekti vježbanja. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2008, Šatalić, Z. I sur.(2016) Sportska prehrana. Znanje , Zagreb				
Mrežni izvori					
Provjera ishoda učenja (prema uputama AZVO)	Samo završni ispit				
	<input checked="" type="checkbox"/> završni pismeni ispit	<input type="checkbox"/> završni usmeni ispit		<input type="checkbox"/> pismeni i usmeni završni ispit	<input type="checkbox"/> praktični rad i završni ispit
	<input type="checkbox"/> samo kolokvij/zadaće	<input type="checkbox"/> kolokvij / zadaća i završni ispit	<input checked="" type="checkbox"/> seminarski rad	<input type="checkbox"/> seminarski rad i završni ispit	<input checked="" type="checkbox"/> praktični rad <input type="checkbox"/> drugi oblici
Način formiranja završne ocjene (%)	33% praktične norme, 33% seminar 33% završni ispit				
Ocjenjivanje kolokvija i završnog ispita (%)	0 - 59%	% nedovoljan (1)			
	60 - 69%	% dovoljan (2)			
	70 - 79%	% dobar (3)			
	80 - 89%	% vrlo dobar (4)			
	90 - 100%	% izvrstan (5)			
Način praćenja kvalitete	<input checked="" type="checkbox"/> studentska evaluacija nastave na razini Sveučilišta <input checked="" type="checkbox"/> studentska evaluacija nastave na razini sastavnice <input type="checkbox"/> interna evaluacija nastave <input checked="" type="checkbox"/> tematske sjednice stručnih vijeća sastavnica o kvaliteti nastave i rezultatima studentske ankete <input type="checkbox"/> ostalo				
Napomena / Ostalo	Sukladno čl. 6. <i>Etičkog kodeksa</i> Odbora za etiku u znanosti i visokom obrazovanju, „od studenta se očekuje da pošteno i etično ispunjava svoje obveze, da mu je temeljni cilj akademska izvrsnost, da se ponaša civilizirano, s poštovanjem i bez predrasuda“. Prema čl. 14. <i>Etičkog kodeksa</i> Sveučilišta u Zadru, od studenata se očekuje „odgovorno i savjesno ispunjavanje obveza. [...] Dužnost je studenata/studentica čuvati ugled i dostojanstvo svih članova/članica sveučilišne zajednice i Sveučilišta u Zadru u cjelini, promovirati moralne i akademske vrijednosti i načela. [...]				



	<p>Etički je nedopušten svaki čin koji predstavlja povredu akademskog poštenja. To uključuje, ali se ne ograničava samo na:</p> <ul style="list-style-type: none">- razne oblike prijevare kao što su uporaba ili posjedovanje knjiga, bilježaka, podataka, elektroničkih naprava ili drugih pomagala za vrijeme ispita, osim u slučajevima kada je to izrijeком dopušteno;- razne oblike krivotvorenja kao što su uporaba ili posjedovanje neautorizirana materijala tijekom ispita; lažno predstavljanje i nazočnost ispitima u ime drugih studenata; lažiranje dokumenata u vezi sa studijima; falsificiranje potpisa i ocjena; krivotvorenje rezultata ispita“. <p>Svi oblici neetičnog ponašanja rezultat će negativnom ocjenom u kolegiju bez mogućnosti nadoknade ili popravka. U slučaju težih povreda primjenjuje se <u>Pravilnik o stegovnoj odgovornosti studenata/studentica Sveučilišta u Zadru</u>.</p> <p>U elektronskoj komunikaciji bit će odgovarano samo na poruke koje dolaze s poznatih adresa s imenom i prezimenom, te koje su napisane hrvatskim standardom i primjerenim akademskim stilom.</p> <p>U kolegiju se koristi Merlin, sustav za e-učenje, pa su studentima/cama potrebni AAI račun. <i>/izbrisati po potrebi/</i></p>
--	--