



Izvedbeni plan nastave (syllabus¹)

Sastavnica	Centar za tjelovježbu i studentski sport				akad. god.	2023./2024.	
Naziv kolegija	Teretana				ECTS	1	
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 checked="" type="checkbox"/> zimski <input type="checkbox"/> ljetni		<input checked="" type="checkbox"/> I.		<input checked="" type="checkbox"/> II.		<input checked="" type="checkbox"/> III. <input checked="" type="checkbox"/> IV. <input checked="" type="checkbox"/> V. <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> NE
Opterećenje	P		S 30		V		Mrežne stranice kolegija <input checked="" type="checkbox"/> DA <input type="checkbox"/> NE
Mjesto i vrijeme izvođenja nastave	SC Višnjik, dvorana 3				Jezik/jezici na kojima se izvodi kolegij		Hrvatski
Početak nastave	/točan datum početka nastave/				Završetak nastave		/točan datum završetka nastave/
Preduvjeti za upis	nema						
Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc.Gordana Ivković						
E-mail	givkovic@unizd.hr				Konzultacije	Četvrtak 11,00–12,00	
Izvođač kolegija							
E-mail					Konzultacije		
Suradnici na kolegiju							
E-mail					Konzultacije		
Suradnici na kolegiju							
E-mail					Konzultacije		
Vrste izvođenja nastave	<input type="checkbox"/> predavanja		<input type="checkbox"/> seminari i radionice		<input checked="" type="checkbox"/> vježbe		<input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu
	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci		<input type="checkbox"/> multimedija i mreža		<input type="checkbox"/> laboratorij		<input type="checkbox"/> mentorski rad
							<input type="checkbox"/> terenska nastava
							<input type="checkbox"/> ostalo
Ishodi učenja kolegija	Teorijski i praktično osposobiti studente praktičnim i teorijskim znanjem različitih načina vježbanja koji uključuju individualan rad obzirom na trenutno stanje i ciljeve.						
Ishodi učenja na razini programa	Student koji pohađa program će razumjeti osnovne pojmove anatomije mišića, fiziološke procese koji se odvijaju za vrijeme i poslije vježbanja, vrste operatora za razvoj pojedinih antropoloških karakteristika, individualno prilagođenih trenutnom stanju i treniranosti studenta. Studenti će steći znanja o osnovnim metodama razvoja pojedinih motoričkih sposobnosti i moći samostalno vježbati.						
Načini praćenja studenata	<input checked="" type="checkbox"/> pohađanje nastave		<input type="checkbox"/> priprema za nastavu		<input type="checkbox"/> domaće zadaće		<input type="checkbox"/> kontinuirana evaluacija
	<input checked="" type="checkbox"/> praktični rad		<input type="checkbox"/> eksperimentalni rad		<input type="checkbox"/> izlaganje		<input type="checkbox"/> projekt
	<input type="checkbox"/> kolokvij(i)		<input type="checkbox"/> pismeni ispit		<input type="checkbox"/> usmeni ispit		<input type="checkbox"/> ostalo:
Uvjeti pristupanja ispitu	/točno navesti uvjete za pristupanje ispitu, npr. položen kolokvij, održana prezentacija i sl./ /gdje je primjenjivo, navesti razlike za redovne i izvanredne studente/						
Ispitni rokovi	<input checked="" type="checkbox"/> zimski ispitni rok				<input type="checkbox"/> ljetni ispitni rok		<input type="checkbox"/> jesenski ispitni rok
Termini ispitnih rokova							
Opis kolegija	<ul style="list-style-type: none"> • primjena teorijskih i praktičnih znanja iz opće kineziologije • prepoznavanje učinaka tjelesnog vježbanja na antropološki status pojedinca • usvajanje osnovnih pojmova i stručnih termina u kineziološkoj znanosti • osposobljavanje studenata za samostalno vježbanje u svrhu očuvanja i unapređivanja zdravlja • promicanje sportske kulture i prijenos temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških i motoričkih znanja • upotreba postignutih informacija za kompenzaciju intelektualnim i psihičkim opterećenjima u vrijeme studija i kasnije tijekom svakodnevnog života 						
Sadržaj kolegija (nastavne teme)	Uvođenje u nastavni plan i program; inicijalno mjerenje; definiranje ciljeva Pripremne vježbe, vježbe istezanja Vježbe za razvoj repetitivne snage sa vlastitim tijelom Vježbe za mišićnu definiciju Vježbe za redukciju potkožnog masnog tkiva						

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



	Vježbe za povećanje mišićne mase Korektivne vježbe za posturu tijela Vježbe za razvoj izdržljivosti u snazi Vježbe za jačanje i definiciju trbušnih mišića Vježbe sa bučicama Vježbe sa girjama Vježbe sa TRX trakama Vježbe za razvoj ravnoteže, balans disk, balans ploče, pilates lopte Metodode i način organizacije treninga Finalno mjerenje i analiza rezultata (po potrebi dodati seminare i vježbe)					
Obvezna literatura						
Dodatna literatura						
Mrežni izvori						
Provjera ishoda učenja (prema uputama AZVO)	Samo završni ispit					
	<input 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 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 (%)	Nema ocjene					
Ocjenjivanje kolokvija i završnog ispita (%)	/postotak/	% nedovoljan (1)				
		% dovoljan (2)				
		% dobar (3)				
		% vrlo dobar (4)				
		% izvrstan (5)				
Način praćenja kvalitete	<input checked="" type="checkbox"/> studentska evaluacija nastave na razini Sveučilišta <input 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	<p>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“.</p> <p>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> <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 rezultirat će negativnom ocjenom u kolegiju bez mogućnosti nadoknade ili popravka. U slučaju težih povreda primjenjuje se <i>Pravilnik o stegovnoj odgovornosti studenata/studentica Sveučilišta u Zadru</i>.</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 računali. /izbrisati po potrebi/</p>					