

Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
**Samostalna katedra za kineziologiju**  
Ivana Lučića 3, 10 000 Zagreb

**IZVEDBENI PLAN I PROGRAM**  
**predmeta**  
**TJELESNA i ZDRAVSTVENA KULTURA**

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	3
2. PREDMET TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U VISOKOM OBRAZOVANJU .....	3
3. CILJEVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....	5
4. ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....	5
5. IZVEDBENI PLAN I PROGRAMI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA STUDENTE .....	5
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 - nastava na daljinu u slučaju izvanrednih okolnosti	
F program – auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo	
G 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 ...	32
8. KOMPETENCIJE I ISHODI UČENJA.....	32
9. METODE PODUČAVANJA .....	35
10. METODE OCJENJIVANJA .....	36
11. LITERATURA .....	36

## 1. UVOD

Senat Sveučilišta u Zagrebu je 16. 9. 2008. donio Odluku kojom je prihvaćen 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.

Sukladno preporuci Senata i prijedlogu 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 koji se temelji na interesu i potrebama studenata te postojećim uvjetima rada.

## 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**<sup>1</sup>, 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.

---

<sup>1</sup> Sedmo razvojno razdoblje se odnosi na studente od osamnaeste do dvadeset i pete godine 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 tjelovježbe i sportske kulture.
6. pripomoć kvalitetnom životu u mladosti, zrelosti i starosti.

### 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.

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-G):

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 – nastava na daljinu u slučaju izvanrednih okolnosti

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

G 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 njihovom zdravstvenom statusu. 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 – nastava na daljinu u slučaju izvanrednih okolnosti ( pandemija, potresi, požari i sl. ). Nastava TZK se trenutno provodi na daljinu ( on line ) zbog izvanredne situacije uzrokovane pandemijom Covid-19, F - auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo, G - 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 – nastava na daljinu u slučaju izvanrednih okolnosti	30	30	30	30		
F program – auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo	Integrirano u nastavu TZK					
G 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
- Booty&Core
- Nordijsko hodanje

#### Sportovi s loptom

- Mali nogomet
- Košarka
- Odbojka
- Rukomet

#### Borilački sportovi i vještine

- Wing tzun/Kung fu
- Kendo
- Taiji (Taijiquan)
- Qigong
- Kineske unutarnje borilačke vještine
- Karate
- Samoobrana

#### Sportovi u vodi

- Plivanje
- Vaterpolo

#### Plesni izrazi

- Društveni ples
- Dance mix
- Dance fun
- 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

- Kineski šah/Xiangqi
- GO/Weiqi

Planinarske i pješačke ture

Zdravstveni program

- Adaptirano tjelesno vježbanje ( individualizirna nastava temeljem zdravstvenog statusa )

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

Klizanje

Koturaljkanje

Biciklizam

Streljaštvo

Bowling

Squash

Slobodno penjanje na umjetnoj stijeni

Tenis

Jahanje

Veslanje

Sinkronizirano plivanje

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 – nastava na daljinu u slučaju izvanrednih okolnosti**

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

**G program – putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK**

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, sustavu učenja na daljinu Omega, Facebook Katedre i na osobnim web stranicama nastavnika

## **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, s ciljem 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 hodanje, 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: forehand udarac ispod ruke, forhand udarac iznad glave, backhand 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 badmintona. 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 badmintona na antropološka obilježja.

## **STOLNI TENIS**

**Okvirni programski sadržaj:** Studente početnike osposobiti za samostalnu igru, učenjem osnovnih elemenata tehnike (forehand i backhand, 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 kretnje 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 hodanjem 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 višestranne 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, TAIJI (TAIJIQUAN), NANBUNDO, KARATE, SAMOBRANA, MMA – mixed martial arts

**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, DANCE FUN, 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.

## **STRATEŠKE MISAONE IGRE ; KINESKI ŠAH, GO WEIQI**

### **KINESKI ŠAH**

**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.

## GO WEIQI

Go je apstraktna strateška igra za dva igrača, u kojoj je cilj okružiti više teritorija od protivnika. Igra je izumljena u Kini prije više od 2.500 godina i vjeruje se da je najstarija igra na ploči koja se neprekidno igra do danas. Istraživanje koje je provela Međunarodna federacijska federacija za 2015. godinu pokazalo je da u svijetu postoji više od 46 milijuna ljudi koji znaju igrati Go i više od 20 milijuna trenutnih igrača, od kojih većina živi u Istočnoj Aziji.

Igrači komadi se nazivaju "kamenjem". Jedan igrač koristi bijelo kamenje, a drugi crno. Igrači se izmjenjuju stavljajući kamenje na slobodna sjecišta ("točke") ploče. Kad se stavi na dasku, kamenje se ne može pomicati, ali kamenje se uklanja s ploče ako je "zarobljeno". Hvatanje se događa kada je kamen ili skupina kamenja okružena suprotnim kamenjem na svim ortogonalno susjednim točkama. Igra se nastavlja sve dok nijedan igrač ne želi još jedan potez. Kada se igra završi, pobjednik se određuje brojanjem opkoljene teritorije svakog igrača zajedno s zarobljenim kamenjem i komi (bodovi dodani rezultatu igrača s bijelim kamenjem kao kompenzacija za igranje drugog). Igre se također mogu prekinuti ostavkom. Učitelj može pojednostaviti objašnjenje rekavši učeniku "možete staviti kamen na bilo koju točku na ploči, ali ako ga okružim, uklonit ću ga.

Standardna Go ploča ima mrežu  $19 \times 19$  linija, koja sadrži 361 bod. Početnici često igraju na manjim pločama  $9 \times 9$  i  $13 \times 13$ , a arheološki dokazi pokazuju da je igra odigrana u ranijim stoljećima na ploči s mrežom  $17 \times 17$ . Međutim, ploče s mrežom od  $19 \times 19$  postale su standardne u vrijeme kada je igra stigla u Koreju u 5. stoljeću, a kasnije u Japanu u 7. stoljeću.

Go se smatrao jednom od četiri bitne umjetnosti kultiviranih aristokratskih kineskih znanstvenika u antici. Najranije pisano spominjanje igre općenito je prepoznato kao povijesni bilten Zuo Zhuan (4. st. Pr. Kr.).

Unatoč relativno jednostavnim pravilima, Go je vrlo složen. U usporedbi sa šahom, Go ima i veću ploču s više prostora za igru i duže igre, i, u prosjeku, mnogo više alternativa koje treba razmotriti po potezu. Donja granica broja radnih mjesta u pravnom odboru u Gou procijenjena je na  $2 \times 10^{170}$ .

## PLANINARSKJE 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 ( individualizirana nastava temeljem zdravstvenog statusa)**

**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 istežanje 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 istežanje 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, FITNESS TERETANA, KLIZANJE, KOTIRALJKANJE, BIKIKLIZAM, BOWLING, SQUASH, TENIS, JAHANJE, VESLANJE, SINKRONIZIRANO PLIVANJE, SLOBODNO PENJANJE NA UMJETNOJ STIJENI**

### **JOGA**

**Okvirni programski sadržaj: Studenti početnici** će steći osnovna znanja o tehnikama opuštanja, koncentracije, svjesnog disanja, tehnikama kontrole daha – pranajami te fizičkim vježbama joga – asanama. Također će naučiti kako upotrebljavati tehnike i vježbe joga 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 joga 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 joga te što sve treba sadržavati sat joga. 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 joga, 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 Joga 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** usavršit 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.

## **BICIKLIZAM**

**Okvirni programski sadržaj:** Cilj nastave je ukazati studentima na zdravstvene i ekološke dobrobiti bicikliranja i njegovu primjenljivost u svakodnevnom životu. Studenti će dobiti potrebne informacije o osnovama bicikliranja, prilagodbi opterećenja s obzirom na teren, sigurnoj vožnji po cesti itd. Također će im se ukazati na povoljni utjecaj bicikliranja na aerobnu i mišićnu izdržljivost. Oblici provedbe: vikend ture, ture sa zadanim vremenom trajanja, ture sa zadanim smjerom kretanja.

**Za studente koji posjeduju veća motorička znanja:** Uputiti ih u napredne tehnike vožnje, položaj ruku, tehnike okretanja pedala, kočenje, razmještanja težine, iskorištavanje prijenosa, sustav promjene brzine, svladavanju terena, orijentaciji, snalaženju u biciklističkim turama.

**Programska teorijska znanja:** Informirati studente o osnovama bicikliranja, biciklističkoj opremi, tehnikama vožnje bicikla, održavanju i podešavanju bicikla, sigurnoj vožnji na cesti, pravilima i ponašanjima na cesti, padovima, pravilima natjecanja.

## **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 elemenata squasha: forehand, backhand 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 je upoznavanje s pravilima igre i osnovnom terminologijom. 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).

### **→ 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	Statička opterećenja, aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokrete

			tijelom	
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. Savjetovanište 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,	Vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru

			prilagođene elementarne i sportske igre	
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 istežanje 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 (prirođene) malformacije, deformiteti i kromosomske	Q00-Q99	Vježbe umjerenog do srednjeg intenziteta, vježbe disanja, opuštanja i labavljenja, elementi pojedinih sportskih igara,	Vježbe s velikim opterećenjima, eksplozivne vježbe, statičke vježbe (ovisno o kojim se malformacijama

	abnormalnosti		vježbe s malim opterećenjima (ovisno o kojim se malformacijama 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 istezanje 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 naprezanja
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

→ **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.

Zadace 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.

→ **E program – nastava na daljinu u slučaju izvanrednih okolnosti**

Obavezna nastava TZK se na prve dvije godine prediplomskog studija od akad. god. 2019/20. zbog novonastale situacije uzrokovane pandemijom COVID -19 počela izvoditi na novi, prilagođeni način. Odlukom o privremenom zatvaranju svih sportskih dvorana i ostalih sportskih objekata, studenti/ice izvode nastavu TZK na daljinu uz pomoć korištenja dviju aplikacija, QR student i STRAVA. Za potrebe izvođenja nastave TZK navedene aplikacije se trebaju instalirati na mobilne uređaje. Glavne značajke QR student aplikacije su brzo, jednostavno i točno provođenje evidencije studenta dok STRAVA aplikacija omogućuje mjerenje i pohranjvanje podataka odrađenih kinezioloških aktivnosti.

Studenti /ice trebaju izabrati jednu od 5 ponuđenih kinezioloških aktivnosti iz osnovnog redovnog i fakultativnog izbornog programa (trčanje, hodanje, bicikliranje, rolanje i planinarenje) te ih izvoditi jedanput tjedno. Svaka kineziološka aktivnost ima zadane parametre koji trebaju biti zadovoljeni kako bi aktivnost bila priznata i bodovana. Aktivnosti se tijekom semestra mogu izmjenjivati. Ovaj oblik programa nastave primjenjuje se u slučaju bilo koje izvanredne situacije ( COVID pandemija, potresi, poplave, požari i sl..) koji ometa normalno izvođenje nastave TZK.

Prikaz ponuđenih aktivnosti i zadanih parametara izvođenja:

KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	UDALJENOST	PROTEKLO VRIJEME		PROSJEČNA BRZINA		PROMJENA NADMORSKE VISINE		BROJ OSTVARENIH BODOVA
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	
Hodanje	5 km	43 min	60 min	5 km/h	7 km/h	/	/	1
Trčanje	3 km	15 min	23 min	8 km/h	12 km/h	/	/	2
Planinarenje	6 km	45 min	180 min	/	/	600 m	/	2
Bicikliranje	20 km	40 min	80 min	15 km/h	30 km/h	/	/	1
Rolanje	7 km	30 min	42 min	10 km/h	14 km/h	/	/	1

## 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 i zalaganju na nastavi. 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. Uvjet za izvršenje obaveze na Predmetu su prisustvovanje, zalaganje i aktivno sudjelovanje na 80% od ukupnog broja sati nastave (30 nastavnih sati semestralno po 2 sata tjedno).

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 i istezanja u pojedinoj kineziološkoj aktivnosti;
2. Objasniti osnovne termine pojedine kineziološke aktivnosti;
3. Objasniti osnove o utjecaju redovitog vježbanja na zdravlje;
4. Pokazati osnovne elemente pojedine kineziološke aktivnosti te njihovo pravilno izvođenje;
5. Izraziti neka osnovna pravila pojedine kineziološke aktivnosti;
6. Ponoviti zadane nove elemente pojedine kineziološke aktivnosti u serijama;
7. Integrirati motorička znanja i vještine za samostalno tjelesno vježbanje i/ili natjecanje;
8. Razlikovati motoričke sposobnosti u odnosu na funkcionalne;
9. Prezentirati tolerantnost, radne navike i samodisciplinu;
10. Prepoznati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života.

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

1. Objasniti neka osnovna pravila pojedine kineziološke aktivnosti
2. Objasniti osnove o utjecaju redovitog vježbanja na zdravlje;
3. Ponoviti zadane nove elemente pojedine kineziološke aktivnosti u serijama;
4. Pokazati osnovne elemente pojedine kineziološke aktivnosti te pravilno izvođenje nekih novih elemenata
5. Primijeniti nekoliko vježbi zagrijavanja i istezanja za pojedinu kineziološku aktivnost;
6. Odabrati tjelovježbu u svrhu aktivnog provođenja slobodnog vremena
7. Prepoznati neke mišićno-koštane poremećaje i vježbe njihove prevencije;
8. Prezentirati tolerantnost, radne navike i samodisciplinu;
9. Kreirati uvodni i završni dio sata (treninga);
10. Razviti sposobnosti, osobine i pozitivne stavove definirane unutar tjelesnog i zdravstvenog odgojno - obrazovnog područja koje doprinose uspješnijem studiranju.

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

1. Definirati pravila pojedine kineziološke aktivnosti;
2. Ponoviti zadane nove elemente pojedine kineziološke aktivnosti u serijama;
3. Objasniti neke mišićno-koštane poremećaje i vježbe njihove prevencije;
4. Primijeniti nekoliko osnovnih i specifičnih vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost;
5. Pokazati pravilno izvođenje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti;
6. Primijeniti vježbe istezanja za pojedinu kineziološku aktivnost;
7. Osmisliti tjelovježbu u svrhu aktivnog provođenja slobodnog vremena;
8. Kombinirati osnovne elemente pojedine kineziološke aktivnosti;
9. Kreirati aktivni odmor (aktivna stanica između učenja, na poslu, tijekom slobodnog vremena);
10. Sudjelovati u radu tima.

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

1. Ponoviti zadane nove elemente pojedine kineziološke aktivnosti u serijama;
2. Demonstrirati nekoliko osnovnih i specifičnih vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost;
3. Prikazati tehničkih i/ili taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti;
4. Demonstrirati pravila pojedine kineziološke aktivnosti;
5. Pokazati pravilno izvođenje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti;
6. Demonstrirati vježbe snage i gibljivosti u svrhu prevencije mišićno-koštanih poremećaja
7. Preispitati usvojene prehrabene navike i navike redovite tjelovježbe;
8. Izdvojiti specifična motorička znanja i vještine u funkciji obavljanja zanimanja
9. Integrirati motorička znanja i vještine za samostalno tjelesno vježbanje i/ili natjecanje
10. Kreirati aktivni odmor (aktivna stanka između učenja, na poslu, tijekom slobodnog vremena);

## **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 izlaganja<sup>2</sup>, 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:

---

<sup>2</sup> Metoda usmenog izlaganja također se primjenjuje i za opisivanje i pojašnjavanje kineziološke terminologije (edukacija, sport, rekreacija, kineziterapija); antropoloških karakteristika čovjeka (morfološka i anatomsko-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

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. Uvjet za izvršenje obaveze na predmetu su prisustvovanje, zalaganje i aktivno sudjelovanje na 80% od ukupnog broja sati nastave (30 nastavnih sati semestralno po 2 sata tjedno).

## **11. LITERATURA**

Nema obvezne literature iz predmeta Tjelesne i zdravstvene culture. 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, aktualnosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.

Dopunska literatura:

1. Bagarić, I. i Vadjon, I. (2020.) Vježbe za muskuloskeletno zdravlje / Exercises for the musculoskeletal health: Medicinska naklada, 2020. (104 str.) ISBN 9789531769600
2. Moore, A. (2002.) Standardni plesovi/ Ballroom dancing: Naklada znanje, 2010. (347 str.) ISBN 978-953-195-804-5
3. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova, Zagreb. Kineziološki fakultet.
6. Janković, V., N. Marelić (2003) Odbojka za sve, Zagreb: Autorska naklada.
7. Wilson, L. (2003). Ultimate Guide to Cheerleading. New York
8. Anderson, B. (1980.) Stretching: Gopal Zagreb, 2001. (189 str.) ISBN953-96607-6-9
9. Čorak, N. (2001). Fitness Bodybuilding. Zagreb: Hinus.
10. Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje (2001). Kontracepcija - vodič kroz metode i sredstva za sprječavanje trudnoće, Zagreb.
11. Clark, N. (2000). Sportska prehrana. Zagreb: Gopal.
12. Mahešvarananda, P. M. (2000). Sustav joga u svakodnevnom životu. Ibera Verlang, Beč.
13. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
14. Jagodić Rukavina, A.M. (2019.) Body tehnika-Naučite slušati svoje tijelo: Nakladnik PBS, Centar sportske izvrsnosti, Zagreb, 2019. (319 str.) ISBN 978-953-48696-0-4
15. Lijepa&aktivna (2016.) Trčanje- vodič za početnike: AdriaMedia Zagreb, (160 str.) ISBN9789537827953
16. Siler, B. (2000.) Pilates tijelo / The Pilates Body: Naklada Biovega Zagreb, 2003. (176 str.) ISBN 953-6567-53-3
17. Clark, N. (2008.) Sportska prehrana: Gopal Zagreb, 2008. (401 str.) ISBN 978-953-6730-04-9
18. Hrvatski plivački savez, (2018). Plivanje: Klara Šiljeg Zagreb.
19. Keros, P., Pećina, M. (2020). Funkcijska anatomija lokomotornog sustava, Ljevak, Zagreb.
20. Babić-Naglić Đ. i suradnici. (2013). Fizikalna i rehabilitacijska medicina. Medicinska naklada, Zagreb.
21. Jajčević, Z. (2010) . Povijest sporta i tjelovježbe. Kineziološki fakultet, Zagreb.
22. Babić, Z. (2018.). Sportska kardiologija : kardiologija sporta, tjelesne i radne aktivnosti. Medicinska naklada : Kineziološki fakultet, Zagreb.
23. Arnold G. Nelson, Kokkonen, J. (2011). Anatomija istezanja, Vodič za povećanje gipkosti i mišićne snage, Izdavač: Znanje.
24. Volčanšek, B. (2002.) Bit plivanja, Kineziološki fakultet u Zagrebu, Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu = Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis.

25. Anderson, B., Burke, E., Peal ( 1997 . ). Fitness za sve, Programi treninga za žene i muškarce, Data Status udžbenici
26. Caliguri, P., Herbst, D. (2005) , Nogomet: tehnike i taktike za vrhunsku igru, Gopal
27. Schmidt, Colin E. (2009), Nogomet: napredne vježbe, Gopal
28. Matković, B., Knjaz, D., Rupčić, T. (2015). Temelji košarkaške igre: materijali za nastavu.Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
29. Rubin, P (2004). Košarka-Taktika. Novi Sad: Graph Style
30. Kondrič, M, Furjan-Mandić, G. (2002). Fizička priprema stolnotenisača. Zagrebački športski savez. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
31. Gus, G.(1992. ). Jazz Dance. Princeton Book Company.
32. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (2018.).Tjelesno vježbanje i zdravlje, Znanje.