



IZVEDBENI PLAN

| I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU | |
|---|---|
| Naziv kolegija | TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 2 |
| Studij | SVI STUDIJSKI PROGRAMI |
| Semestar | II |
| Akadska godina | 2019/2020 |
| Broj ECTS-a | 1 |
| Nastavno opterećenje (P+S+V) | 0+0+30 |
| Vrijeme i mjesto održavanja nastave | Pretežno u popodnevnom satima, na sportskim terenima i objektima (u epidemiološkim uvjetima nastava se održava online a studenti vježbaju kod kuće) |
| Mogućnost izvođenja na stranom jeziku | DA |
| Nositelj kolegija | Veno Đonlić |
| Kabinet | 719 |
| Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina) | Ponedjeljak i utorak od 9 do 10 h |
| Telefon | 265-750 |
| e-mail | veno@ffri.hr |
| Suradnik na kolegiju | Benedikt Perak (yoga); Leo Klapan (košarka) |
| Kabinet | 811 |
| Vrijeme za konzultacije | |
| Telefon | 265-704 |
| e-mail | bperak@ffri.hr |
| II. DETALJNI OPIS KOLEGIJA | |
| SADRŽAJ KOLEGIJA | |
| <ul style="list-style-type: none">Opće pripremne i specifične vježbe kroz različite organizacijske oblike rada (s i bez pomagala, s i bez glazbe).Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), vertikalni i horizontalni skokovi, dinamično hodanje.Sportske igre: odbojka, košarka, mali nogomet (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre).Fitness programi: rad na spravama, yoga, pilates, aerobic .Borilački sportovi: (judo, karate, boks i samoobrana). Usvajanje osnovnih motoričkih znanja: stavovi, tehnika kretanja, tehnika padova, tehnika hvatova i tehnika bacanja, blokade, udarci i poluge.Badminton: usvajanje osnovnih elemenata tehnike: forhend udarac ispod ruke, forhend udarac iznad glave, bekend udarac ispod ruke, visoki servis i kratki servis, kretanja po terenu: u smjeru naprijed-natrag te primjena elemenata u igri.Aktivnosti prilagođene studentima s zdravstvenim poteškoćama i invaliditetom u osnovnom i posebnom programu ili u sklopu rada klubova za osobe s invaliditetom.U epidemiološkim uvjetima nastava se odvija online s ponuđenim sadržajima koji su prilagođeni uvjetima rada kod kuće. Studenti biraju ponuđene vježbe prema prostornim mogućnostima, sposobnostima, interesima i rekvizitima s kojima raspolažu. Sadržaji koji su navedeni gore, a odnose se na neposrednu nastavu, studentima se online prenose samo teorijski, a nisu ih obvezni provoditi u uvjetima kada pristup sportskim objektima nije dozvoljen. | |
| OČEKIVANI ISHODI KOLEGIJA | |
| Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći: <ul style="list-style-type: none">- primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama- kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja antropološkog statusa studenata i studentica- održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata). | |

- svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja
- primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu (toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike)

NAČIN IZVOĐENJA NASTAVE (označiti aktivnost s „x“)

| | | | |
|------------------|--------------------|---------------|-----------------|
| Predavanja | Seminari | Konzultacije | Samostalni rad |
| | | X | X |
| Terenska nastava | Laboratorijski rad | Mentorski rad | Ostalo (vježbe) |
| | | | X |

III. SUSTAV OCJENJIVANJA

| AKTIVNOST KOJA SE OCJENJUJE | UDIO U ECTS BODOVIMA | MAX BROJ BODOVA |
|--------------------------------|----------------------|-----------------|
| Pohađanje nastave | | 75 |
| Kontinuirana provjera znanja 1 | | 25 |
| Kontinuirana provjera znanja 2 | | |
| ZAVRŠNI ISPIT | | |
| UKUPNO | | 100 |

Opće napomene:

Varijanta 1 bez završnog ispita

Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.

Varijanta 2 sa završnim ispitom

Kroz sve aktivnosti tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova da bi se moglo pristupiti završnom ispitu.

- Tijekom nastave student može ostvariti od najmanje 50% do najviše 70% ocjenskih bodova.
- Na završnom ispitu student može ostvariti od najviše 50% do najmanje 30% ocjenskih bodova.

Ukupna ocjena uspjeha: Na temelju ukupnoga zbroja ocjenskih bodova stečenih tijekom nastave i na završnome ispitu određuje se konačna ocjena prema sljedećoj raspodjeli:

Studenti se vrednuju na osnovu zapisa o sadržajima vježbanja, vremenu vježbanja, frekvenciji srca tijekom i nakon vježbanja, a koje vode samostalno i upisuju u ponuđenu tablicu. Zapise predaju predmetnom nastavniku nakon završetka epidemiološke situacije ili šalju elektroničkom poštom na kraju akademske godine (ukoliko se uvjeti održavanja nastave zbog izvanrednog stanja izazvanog širenjem virusa COVID-19 produže do kraja akademske 2019/20 godine).

| OCJENA | PREDDIPLOMSKI I DIPLOMSKI STUDIJI |
|--------|-----------------------------------|
| 5 (A) | od 90% do 100% ocjenskih bodova |
| 4 (B) | od 75% do 89,9% ocjenskih bodova |
| 3 (C) | od 60% do 74,9%, ocjenskih bodova |
| 2 (D) | od 50% do 59,9% ocjenskih bodova |
| 1 (F) | od 0% do 49,9% ocjenskih bodova |

IV. LITERATURA

OBVEZNA LITERATURA

Literatura nije obvezatna

IZBORNA LITERATURA

Sva dostupna literatura iz: područja atletike, odbojke, košarke, malog nogometa, fitnessa, yoge, pilatesa, stolnog tenisa, badmintona, boričkih sportova, sportske rekreacije, opće pripremnih vježbi, korektivne gimnastike i sl.

V. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU

POHAĐANJE NASTAVE

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se po skupinama na osnovu preferencije studenata za

| | |
|--|--|
| <p>određenu kineziološku aktivnost. Bazični sportovi, fitnes programi (tjelovježba, rad na spravama, yoga i pilates), badminton, borilački sportovi realiziraju u mješovitim skupinama, a sportske igre se organiziraju u odvojenim skupinama za studente i studentice, ukoliko antropološke razlike i infrastruktura ne dozvoljavaju formiranje mješovitih skupina. Takve skupine se formiraju prema normativima grupa. Studenti s invaliditetom i zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu ili odrađuju svoje obveze u sportskim klubovima za osobe s invaliditetom. Studenti su obvezni pohađati nastavu kontinuirano tijekom cijelog semestra, a neispunjenje obaveza i neopravdani izostanci s nastave onemogućuju studentu ostvarivanje ECTS boda. Obveza studenata je obavijestiti nastavnika o dužim izostancima s nastave (npr.: bolesti, ozljeda, razmjene studenata i sl.).</p> | |
| <p>NAČIN INFORMIRANJA STUDENATA</p> | |
| <p>Studente se informira o početku semestra, rasporedu održavanja nastave i ostalom na uvodnom satu, putem Web stranice Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci i Katedre za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, te na oglasnim pločama pojedinih odsjeka.</p> | |
| <p>KONTAKTIRANJE S NASTAVNICIMA</p> | |
| <p>Studenti kontaktiraju s nastavnicima na konzultacijama, nakon satova vježbi i putem elektroničke pošte.</p> | |
| <p>NAČIN POLAGANJA ISPITA</p> | |
| <p>Nema završnog ispita iz predmeta tjelesna i zdravstvena kultura, već provjera finalnog stanja motoričkih znanja i funkcionalnih sposobnosti.</p> | |
| <p>OSTALE RELEVANTNE INFORMACIJE</p> | |
| <p>Svako neovlašteno preuzimanje tuđega teksta bez navođenja izvora smatra se intelektualnom krađom i podložno je sankcijama predviđenim važećim aktima!</p> | |
| <p>ISPITNI ROKOVI</p> | |
| Zimski | |
| Proljetni izvanredni | |
| Ljetni | |
| Jesenski izvanredni | |
| <p>VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)</p> | |
| DATUM | NAZIV TEME |
| 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30. ožujak | <p>ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje)</p> |
| 1, 6, 8, 15, 20, 22, 27, 29. travanj | |
| 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27. svibanj | |
| 1, 3, 8, 10. | |

| | |
|--|--|
| lipanj | |
| 2, 9, 16, 23, 30. ožujak 6, 20, 27. travanj 4, 11, 18, 25. svibanj 1, 8, lipanj | ODBOJKA, MALI NOGOMET |
| 4, 11, 18, 25. ožujak 1, 8, 15, 22, 29. travanj 6, 13, 20, 27. svibanj 3, 10. lipanj | FITNESS, YOGA, BORILAČKI SPORTOVI, KOŠARKA |
| 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31. | BADMINTON |

| | |
|--|--|
| ožujak 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30. travanj 5, 12, 14, 19, 21, 26, 28. svibanj 2, 4, 9. lipanj | |
| 5, 12, 19, 26. ožujak 2, 9, 16, 23, 30. travanj 14, 21, 28. svibanj 4. lipanj | PLIVANJE ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA |

VII. KONSTRUKTIVNO POVEZIVANJE

| ISHODI UČENJA | SADRŽAJ | AKTIVNOSTI ZA NASTAVNIKE I STUDENTE (metode poučavanja i učenja) | METODE VREDNOVANJA |
|---|--|--|---|
| <p>Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama - kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti | <p>ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje)</p> <p>FITNESS (rad na spravama)</p> <p>PILATES</p> | <p>Direktne ili instruktivne nastavne metode i strategije:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Usmeno izlaganje 2. Demonstracija <p>Aktivne i konstruktivističke metode:</p> | <p>Sustavno bilježenje aktivnog sudjelovanja studenata na nastavi</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>i dostignuća u cilju razvoja i očuvanja zdravlja</p> <p>- održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata).</p> <p>- svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja</p> <p>- primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu (toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike)</p> | <p>YOGA</p> <p>BORILAČKI SPORTOVI</p> <p>ODBOJKA</p> <p>KOŠARKA</p> <p>BADMINTON</p> <p>AKTIVNOSTI ZA STUDENTE SA ZDRAVSTVENIM POTEŠKOĆAMA (HODANJE, PLIVANJE, KOREKTIVNE I REHABILITACIJSKE VJEŽBE)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Recipročno poučavanje 2. Suradničko učenje 3. Rasprava 4. Postavljanje otvorenih pitanja <p>Poučavanje uvježbavanjem:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uvježbavanje i usavršavanje 2. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje | <p>Cooperov test na početku i na kraju semestra</p> <p>Usmeno vrednovanje: Korigiranje neispravnog ili djelomično ispravnog načina izvođenja pojedinih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja vježbi</p> <p>Usmena potvrda pravilno izvođenih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja</p> |
|---|--|---|--|



Sve su napatke studenti dobili na MERLIN, putem e-maila te je nastava prilagođena mogućnostima rada na daljinu i uvjetima rada od kuće

IZVEDBENI PLAN

| I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU | |
|---|--|
| Naziv kolegija | TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 4 |
| Studij | SVI STUDIJSKI PROGRAMI |
| Semestar | IV |
| Akadska godina | 2019/2020 |
| Broj ECTS-a | 1 |
| Nastavno opterećenje (P+S+V) | 0+0+30 |
| Vrijeme i mjesto održavanja nastave | Pretežno u popodnevnim satima, na sportskim terenima i objektima (u epidemiološkim uvjetima nastava se održava online a studenti vježbaju kod kuće) |
| Mogućnost izvođenja na stranom jeziku | DA |
| Nositelj kolegija | Sanja Berlot |
| Kabinet | 719 |
| Vrijeme za konzultacije (odrediti dva termina) | Ponedjeljak i četvrtak od 12,00 do 13,00 h |
| Telefon | 265-749 |
| e-mail | sberlot@ffri.hr |
| Suradnik na kolegiju | Benedikt Perak (yoga); Julija Ljubančić (atletika) |
| Kabinet | 811 |
| Vrijeme za konzultacije | |
| Telefon | 265-704 |
| e-mail | bperak@ffri.hr |
| II. DETALJNI OPIS KOLEGIJA | |
| SADRŽAJ KOLEGIJA | |
| <ul style="list-style-type: none">Opće pripremne i specifične vježbe kroz različite organizacijske oblike rada (s i bez pomagala, s i bez glazbe).Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), vertikalni i horizontalni skokovi, dinamično hodanje.Sportske igre: odbojka, košarka, mali nogomet (usavršavanje elemenata tehnike i taktike igre).Fitness: rad na spravama, yoga, pilates, aerobic .Borilački sportovi: (boks i samoobrana). Usvajanje osnovnih motoričkih znanja: stavovi, tehnika kretanja, blokade, udarci.Stolni tenis: osnovni elementi tehnike (forhend i bekend, servis, imitacija pravilnog pokreta) te kombinacije osnovnih elemenata u igri.Badminton: usvajanje osnovnih elemenata tehnike: forhend udarac ispod ruke, forhend udarac iznad glave, bekend udarac ispod ruke, visoki servis i kratki servis, kretanja po terenu: u smjeru naprijed-natrag te primjena elemenata u igri.Aktivnosti prilagođene studentima s zdravstvenim poteškoćama i invaliditetom u osnovnom i posebnom programu ili u sklopu rada klubova za osobe s invaliditetom.Studenti se vrednuju na osnovu zapisa o sadržajima vježbanja, vremenu vježbanja, frekvenciji srca tijekom i nakon vježbanja, a koje vode samostalno i upisuju u ponuđenu tablicu. Zapise predaju predmetnom nastavniku nakon završetka epidemiološke situacije ili šalju elektroničkom poštom na kraju akademske godine (ukoliko se uvjeti održavanja nastave zbog izvanrednog stanja izazvanog širenjem virusa COVID-19 produže do kraja akademske 2019/20 godine). | |
| OČEKIVANI ISHODI KOLEGIJA | |
| Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći: | |

- primijeniti stečena znanja i vještine u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama
- kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja antropološkog statusa studenata i studentica
- održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata).
- svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja
- primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu (toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike)

NAČIN IZVOĐENJA NASTAVE (označiti aktivnost s „x“)

| | | | |
|------------------|--------------------|---------------|-----------------|
| Predavanja | Seminari | Konzultacije | Samostalni rad |
| | | X | X |
| Terenska nastava | Laboratorijski rad | Mentorski rad | Ostalo (vježbe) |
| | | | X |

III. SUSTAV OCJENJIVANJA

| AKTIVNOST KOJA SE OCJENJUJE | UDIO U ECTS BODOVIMA | MAX BROJ BODOVA |
|--------------------------------|----------------------|-----------------|
| Pohađanje nastave | | 75 |
| Kontinuirana provjera znanja 1 | | 25 |
| Kontinuirana provjera znanja 2 | | |
| ZAVRŠNI ISPIT | | |
| UKUPNO | | 100 |

Opće napomene:

Varijanta 1 bez završnog ispita

Tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova kroz različite oblike kontinuiranog praćenja i vrednovanja.

Varijanta 2 sa završnim ispitom

Kroz sve aktivnosti tijekom nastave treba skupiti odgovarajući broj ocjenskih bodova da bi se moglo pristupiti završnom ispitu.

- **Tijekom nastave** student može ostvariti od najmanje 50% do najviše 70% ocjenskih bodova.
- **Na završnom ispitu** student može ostvariti od najviše 50% do najmanje 30% ocjenskih bodova.

Ukupna ocjena uspjeha: Na temelju ukupnoga zbroja ocjenskih bodova stečenih tijekom nastave i na završnome ispitu određuje se konačna ocjena prema sljedećoj raspodjeli:

- **Studenti se vrednuju na osnovu zapisa o sadržajima vježbanja, vremenu vježbanja, frekvenciji srca tijekom i nakon vježbanja, a koje vode samostalno i upisuju u ponuđenu tablicu. Zapise predaju predmetnom nastavniku nakon završetka epidemiološke situacije ili šalju elektroničkom poštom na kraju akademske godine (ukoliko se uvjeti održavanja nastave zbog izvanrednog stanja izazvanog širenjem virusa COVID-19 produže do kraja akademske 2019/20 godine).**

| OCJENA | PREDDIPLOMSKI I DIPLOMSKI STUDIJI |
|--------|-----------------------------------|
| 5 (A) | od 90% do 100% ocjenskih bodova |
| 4 (B) | od 75% do 89,9% ocjenskih bodova |
| 3 (C) | od 60% do 74,9%, ocjenskih bodova |
| 2 (D) | od 50% do 59,9% ocjenskih bodova |
| 1 (F) | od 0% do 49,9% ocjenskih bodova |

IV. LITERATURA

OBVEZNA LITERATURA

Literatura nije obvezatna

IZBORNA LITERATURA

Sva dostupna literatura iz područja atletike, odbojke, košarke, malog nogometa, fitnessa, yoge, pilatesa,

stolnog tenisa, badmintona, borilačkih sportova, sportske rekreacije, opće pripremnih vježbi, korektivne gimnastike i sl.

V. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU

POHAĐANJE NASTAVE

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodi se po skupinama na osnovu preferencije studenata za određenu kineziološku aktivnost. Bazični sportovi, fitness programi (tjelovježba, rad na spravama, yoga i pilates), stolni tenis, badminton, borilački sportovi realiziraju u mješovitim skupinama, a sportske igre se organiziraju u odvojenim skupinama za studente i studentice, ukoliko antropološke razlike i infrastruktura ne dozvoljavaju formiranje mješovitih skupina. Takve skupine se formiraju prema normativima grupa. Studenti s invaliditetom i zdravstvenim poteškoćama pohađaju nastavu po prilagođenom B programu ili određuju svoje obveze u sportskim klubovima za osobe s invaliditetom. Studenti su obvezni pohađati nastavu kontinuirano tijekom cijelog semestra, a neispunjenje obaveza i neopravdani izostanci s nastave onemogućuju studentu ostvarivanje ECTS boda. Obveza studenata je obavijestiti nastavnika o dužim izostancima s nastave (npr.: bolesti, ozljeda, razmjene studenata i sl.).

NAČIN INFORMIRANJA STUDENATA

Studente se informira o početku semestra, rasporedu održavanja nastave i ostalom na uvodnom satu, putem Web stranice Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci i Katedre za tjelesnu i zdravstvenu kulturu, te na oglasnim pločama pojedinih odsjeka.

KONTAKTIRANJE S NASTAVNICIMA

Studenti kontaktiraju s nastavnicima na konzultacijama, nakon satova vježbi i putem elektroničke pošte.

NAČIN POLAGANJA ISPITA

Nema završnog ispita iz predmeta tjelesna i zdravstvena kultura, već provjera finalnog stanja motoričkih znanja i funkcionalnih sposobnosti.

OSTALE RELEVANTNE INFORMACIJE

Svako neovlašteno preuzimanje tuđega teksta bez navođenja izvora smatra se intelektualnom krađom i podložno je sankcijama predviđenim važećim aktima!

ISPITNI ROKOVI

| | |
|----------------------|--|
| Zimski | |
| Proljećni izvanredni | |
| Ljetni | |
| Jesenski izvanredni | |

VI. POČETAK I ZAVRŠETAK TE SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (POPIS TEMA)

| DATUM | NAZIV TEMA |
|--|--|
| 2, 3, 9, 10, 16, 17, 23, 24, 30, 31. ožujak | |
| 6, 7, 14, 20, 21, 27, 28. travanj | ATLETIKA (trčanje i dinamičko hodanje) |
| 4, 5, 11, 12, 18, 19, | |

| | |
|--|--------------------------------|
| <p>25, 26. svibanj</p> <p>1, 2, 8, 9. lipanj</p> | |
| <p>3, 10, 17, 24, 31. ožujak</p> <p>7, 14, 21, 28. travanj</p> <p>5, 12, 19, 26. svibanj</p> <p>2, 9. lipanj</p> | <p>FITNESS, YOGA, BOKS</p> |
| <p>3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31. ožujak</p> <p>2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30. travanj</p> <p>5, 12, 14, 19, 21, 26, 28. svibanj</p> <p>2, 4, 9. lipanj</p> | <p>ODBOJKA, KOŠARKA</p> |
| <p>5,</p> | <p>STOLNI TENIS, BADMINTON</p> |

| | |
|---|-----------|
| 12, 19, 26. ožujak | |
| 2, 9, 16, 23, 30. travanj | |
| 14, 21, 28. svibanj | |
| 4. lipanj | |
| 3, 4, 10, 11, 17, 18, 24, 25, 31. ožujak | BADMINTON |
| 1, 7, 8, 14, 15, 21, 22, 28, 29. travanj | |
| 5, 6, 12, 13, 19, 20, 26, 27. svibanj | |
| 2, 3, 9, 10. lipanj | |

VII. KONSTRUKTIVNO POVEZIVANJE

| ISHODI UČENJA | SADRŽAJ | AKTIVNOSTI ZA NASTAVNIKE I STUDENTE (metode poučavanja i učenja) | METODE VREDNOVANJA |
|---|---------------------------------------|--|---|
| Nakon izvršenih obaveza u predmetu studenti će moći: - primijeniti stečena znanja i vještine u | ATLETIKA (trčanje, skokovi i hodanje) | Direktne ili instruktivne nastavne metode i strategije: 1. Usmeno izlaganje | Sustavno bilježenje aktivnog sudjelovanja |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>svakodnevnom životu i urgentnim situacijama</p> <p>- kontinuirano održavati i usavršavati motoričke sposobnosti i dostignuća u cilju razvoja i očuvanja zdravlja</p> <p>- održavati i razvijati funkcionalne sposobnosti organizma (rad kardio-vaskularnog i respiratornog sustava na optimalnoj razini s obzirom na dob studenata).</p> <p>- svladavati dnevna fizička i psihička opterećenja</p> <p>- primijeniti stečene odgojne komponente u svakodnevnom životu (toleranciju, timski rad, suradnju, pomoć slabijim i nemoćnim, zdravstveno higijenske navike)</p> | <p>FITNESS (rad na spravama)</p> <p>PILATES</p> <p>YOGA</p> <p>BOKS</p> <p>ODBOJKA</p> <p>STOLNI TENIS</p> <p>BADMINTON</p> | <p>2. Demonstracija</p> <p>Aktivne i konstruktivističke metode:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recipročno poučavanje 2. Suradničko učenje 3. Rasprava 4. Postavljanje otvorenih pitanja <p>Poučavanje uvježbavanjem:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uvježbavanje i usavršavanje 2. Vođeno uvježbavanje i usavršavanje | <p>studenata na nastavi</p> <p>Cooperov test na početku i na kraju semestra</p> <p>Usmeno vrednovanje: Korigiranje neispravnog ili djelomično ispravnog načina izvođenja pojedinih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja vježbi</p> <p>Usmena potvrda pravilno izvođenih zadataka, elemenata i tehnike izvođenja</p> |
|---|---|---|--|