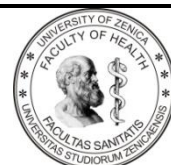




UNIVERZITET U ZENICI  
ZDRAVSTVENI FAKULTET



**Nastavni program predmeta: TJELESNI ODGOJ**

Semestar	Status	Broj časova sedmično		ECTS bodovi	Šifra
		Predavanja	Vježbe		
II	Izborni	-	2	2	04K010-66

**ECTS po aktivnostima**

Predavanja	Vježbe	Seminarski rad	Kolokvij	Pismeni ispit	Usmeni ispit
10 %	70 %			10 %	10 %

**Nastavnik:** Doc.dr. Aleksa Stanković

**E-mail:**

**Saradnik:**

**E-mail:**

**Predmeti koji su preduvjet za polaganje**

<b>Cilj predmeta</b>	<p>Područje tjelesnog odgoja predstavlja realnu stvarnost ljudskog društva koja je prisutna u svim stepenima njegovog razvitka, inponira kao cjelokupnost materijalnih i društvenih vrijednosti koje je čovječanstvo stvaralo i neposredno stvara u procesu društveno-historijske prakse.</p> <p><b>Cilj predmeta</b> je da se kroz nastavne sadržaje oblikuju i izgrađuju svestrano razvijene ličnosti. Taj proces se ostvaruje morfološkom, motoričkom, funkcionalnom, moralnom i društvenom usavršavanju studentske populacije, uključujući tu i sportsku transformaciju onih koje žele i imaju uslova da se na tom području potvrđuju.</p> <p><b>Dalji cilj</b> tjelesnog odgoja je usavršavanje kardiovaskularnog, respiratornog, mišićnog, koštanog, nervnog i ostalih organskih sistema studenata.</p> <p>Poseban cilj biće posvećen da se studenti kroz nastavni proces osposobe i ovladaju znanjima o izradi plana i programa upražnjavanja tjelesnih aktivnosti i poslije završene obavezne nastave, kao i sve do poznih godina života.</p>
----------------------	---

**Kompetencije koje će student razviti**

Studenti će steći osnovna teoretska znanja iz oblasti nastavnog sadržaja. Studenti će znati da li je došlo do promjena u antropološkim obilježjima od inicijalnog do finalnog stanja, a ako jeste, kakav je napredak postignut i u kojem prostoru: morfološkim obilježjima, motoričkim sposobnostima, funkcionalnim sposobnostima, motoričkim znanjima, i motoričkim dostignućima.

**Program predavanja:** Nastava tjelesnog odgoja ( tjelesne i zdravstvene kulture )izvodi se u slijedećim oblicima:

V1	<b>Dijagnostika</b> incijalnog stanja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
V2	<b>Program čine slijedeće aktivnosti:</b> sportske igre (košarka, odbojka, nogomet, rukomet, stolni tenis) atletika, plivanje, fitness, aerobic, skijanje, kros, joga, izlet
V3	<b>Obvezatna nastava po posebnom programu</b> Predviđena je za studente koji iz zdravstvenih razloga ne mogu sudjelovati u redovnom programu nastave tjelesne i zdravstvene kulture; plivanje i korektivna gimnastika
V4	<b>Druge sportske aktivnosti koje organiziraju i vode nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture na univerzitetu za studente</b> <b>a) Univerzitetska prvenstva i druga natjecanja</b> Natjecanja unutar fakulteta (unutar grupa, godina...), Natjecanja studenata na nivou Bosne i Hercegovine ( medicinijada, studentske zimske igre, MOI ) Natjecanja studenata izvan B i H (košarkaški turniri...)

	Prvenstva Sveučilišta Treninzi reprezentacija fakulteta		
V5	<b>b) Priprema ekipa za gore navedena natjecanja</b> Sportsko rekreativni sadržaji tijekom praznika i raspusta Proširenje ponude sportskih aktivnosti i uključenje zaposlenika univerziteta u proces sportskih aktivnosti Skijanje, jedrenje, rafting, veslanje, tenis. Odgojno edukacijski programi <b>c) Tečajevi, tribine, izleti, akcije</b>		
V6	Izborni sport prema anketi studenata		
V7	Izborni sport		
V8	Izborni sport		
V9	Izborni sport		
V10	Izborni sport		
V11	Izborni sport		
V12			
V13	Izborni sport		
V14	Izborni sport		
V15	Dijagnostika finalnog stanja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti		
<b>Način izvođenja nastave</b>	predavanja 10 % prezentacije 10 % vježbe 70 % rad u grupama 10 %	<b>Način ocjenjivanja studenata</b>	pismeni 20 % usmeni 20 % praktični 60%
<b>Literatura</b>			
Obavezna	Dr. Vladimir Findak. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Zagreb, 1992. Dr. Vladimir Findak. Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu I športskoj rekreaciji, Zagreb, 1992. Dr. Aleksa Stanković. Ogledni čas iz tjelesnog odgoja, Zenica, 2003. CD Dr. Aleksa Stanković. Metodički organizacijski oblici rada, Zenica, 2003. CD		
Dodatna	B. Anderson, E. Burke, B. Pearl. Fitness za sve, Zagreb, 1997. B. Anderson. Stretching, USA, 1987.		
<b>Obaveze studenata: Prisustvo predavanjima</b> <b>Prisustvo interaktivnoj seminarskoj nastavi</b> <b>Polaganje parcijalnih ispita u dogovora sa voditeljem predmeta</b>			