

Studijski program	DENTALNA MEDICINA					
Ciklus	INTEGRIRANI	Vrsta	SVEUČILIŠNI			
Smjer	-	Modul	-			
Godina studija	2.	Semestar	IV.			
Naziv predmeta	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA II	Kod predmeta	MFM407			
ECTS	0,5	Status	OBVEZNI			
Broj sati nastave			Predavanja	Vježbe	Seminari	Praksa
			0	25	0	0
Nastavnici	dr.sc. Ivan Kvesić, izv. prof.		0	25	0	0
Ciljevi predmeta	Cilj predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura je: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proširiti znanja studenata o utjecaju kinezioloških aktivnosti na stupanj zdravlja.</li> <li>- Proširiti znanja studenata o općem procesu vježbanja kao i posljedicama djelovanja tih procesa na ljudski organizam s posebnim osvrtom na očuvanje zdravlja koje postižu kineziološkim procesima.</li> <li>- Proširiti znanja studenata o načinima rješavanja problematike vezane za upravljanje procesom tjelovježbe.</li> <li>- Osposobiti studente za samostalan rad i proširiti znanja studenata o važnosti bavljenja sportom u svakodnevnom životu.</li> </ul>					
Ishodi učenja predmeta	Ishod učenja (IU) Student:			Kod ishoda učenja predmeta	Kod IU na razini studijskoga programa	
	Primjenjuje vježbe zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost.			IU- MFD407-1	IU-DM19	
	Samostalno analizira i osvješčuje značaj bavljenja sportom u svakodnevnom životu.			IU- MFD407-2	IU-DM19 IU-DM12	
	Procjenjuje potrebu i značaj redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života.			IU- MFD407-3	IU-DM12	
	Kreira aktivni odmor (aktivna stanica između učenja i tijekom slobodnog vremena).			IU- MFD407-4	IU-DM12	
	Prezentira tolerantnost, radne navike i samodisciplinu.			IU- MFD407-5	IU-DM12	
Preduvjeti za upis predmeta	Sukladno pravilniku o integriranom studiju					
Sadržaj predmeta	Tjedan/turnus	Tema				
	1. tjedan	Uvodni sastanak i upoznavanje studenata s obavezama				
	2. tjedan	Struktura sata Tjelesne i zdravstvene kulture				
	3. tjedan	Opće pripremne vježbe i njihova primjena				
	4. tjedan	Nogomet – futsal 4+1				
	5. tjedan	Nogomet – mali nogomet 5+1				
	6. tjedan	Rukomet – skok šut, igra u obrani, igra u napadu				
	7. tjedan	Odbojka – organizacija igre				
	8. tjedan	Odbojka – igra				
	9. tjedan	Košarka – basket				
	10. tjedan	Košarka – igra				
	11. tjedan	Tenis – organizacija igre u parovima				
	12. tjedan	Tenis – igra 1 na 1				
	13. tjedan	Pješačka tura – organizacija izleta na otvorenom				
	14. tjedan	Ponavljanje i usavršavanje općih pripremnih vježbi				
15. tjedan	Ponavljanje naučenog sadržaja po izboru studenata					
Jezik	Hrvatski jezik					
E-učenje	Sumarum, mogućnost uspostavljanja online nastave preko platforme: Google meet ili Zoom					

Metode poučavanja		Izlagачke metode (izlaganje i prezentacija), praktične metode (vježbe u dvorani, vježbe u prirodi ili na otvorenom, vježbe u bazenu), interaktivne metode (razgovor i dogovor o satu i vježbama, dijalog, komunikacija o kolegiju i obostrane, kreativne ideje o sadržajima vježbi)									
<b>Oblici provjere znanja (označiti - Bold)</b>											
Vrsta predispitne obveze						Vrsta ispita					
kolokvij	<b>seminarski rad</b>	esej/referat	praktični/projektni zadatak	<b>ostalo</b>	pismeni	usmeni	<b>praktični</b>				
<b>Alokacija ECTS bodova i udjela u ocjeni</b>											
Obveze studenata			Kod ishoda učenja	Sati opterećenja	Udio u ECTS-u			Udio u ocjeni			
Pohađanje nastave i priprema za praktični zadatak/ispit			IU- MFD407-1,2,3,4,5	25	0,5			100 %			
Ukupno				25	0,5			100%			
<b>Način izračuna konačne ocjene</b>											
<b>Pohađanje nastave i priprema za praktični zadatak/ispit:</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>- neredoviti dolasci = 0 % ocjene</li> <li>- više od 80% dolazaka na vježbe = 100 % opisne ocjene</li> </ul> <p>Iznimno za one koji su oslobođeni vježbi radi zdravstvenih ili sportskih razloga (vrhunski sportaši), studenti imaju obavezu napisati seminarski rad.</p> <p><b>Pisanje seminarskog rada:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rad nije napisan = 0 % ocjene.</li> <li>- Rad u potpunosti zadovoljava formalne i sadržajne kriterije te je gramatički i pravopisno točan = 100 % ocjene</li> </ul> <p>Prema Pravilniku o studiranju konačna se ocjena dobiva na sljedeći način:</p> <p>0 – 54% nedovoljan (1)  55 – 66% dovoljan (2)  67 – 78% dobar (3)  79 – 90% vrlo dobar (4)  91 – 100% odličan (5)</p> <p>Izuzetak je predmet Tjelesna i zdravstvena kultura gdje je uključena opisna ocjena „obavljeno“ sukladno redovitim dolascima na vježbe.</p>											
Literatura (označiti)	Naslov (naziv, autor, godina)	Izdanje		Jezik				Vrsta djela			
		vlastito	ost.	hrv.	engl.	ost.	višejez.	knjiga	članak	skripta	ost.
Obvezna	Primjena opće pripremnih vježbi, Kvesić, I., Brekalo, M., Lovrić, F., 2023.	X		X				X			
	Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Kvesić, M., Mostar, 2008.	X		X				X			
	Tjelesno vježbanje i zdravlje, Marjeta Mišigoj-Duraković i suradnici, Školska knjiga, Zagreb, 2018.		X	X				X			
Dopunska	Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, Findak, V., Zagreb, 1997.		X	X				X			
<b>Dodatne informacije o predmetu:</b>											
Student je dužan redovito pohađati vježbe predmeta. Uvjet za upis konačne opisne ocjene je ostvaren dolazak uz minimalno 80% održane nastave. Iznimno zalaganje na vježbama nagrađivat će se dodatnim (akumulacijskim) plusevima. Maksimalan broj akumulacijskih bodova je 2 plusa u evidenciju. Neopravdani izostanci moraju se opravdati kod našeg studentskog liječnika te uz zamolbu nositelju predmeta.											