

|                                           |                                                                                                                                         |           |          |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| <b>Sveučilište u Rijeci</b>               | <div> <div>G</div> <div>F</div> <div> Sveučilište<br/>u Rijeci<br/>Građevinski<br/>fakultet </div> </div>                               |           |          |
| <b>Građevinski fakultet</b>               |                                                                                                                                         |           |          |
| <b>Studij</b>                             | <b>Stručni prijediplomski studij</b>                                                                                                    |           |          |
| <b>Semestar</b>                           | <b>2.</b>                                                                                                                               |           |          |
| <b>IZVEDBENI NASTAVNI PLAN ZA PREDMET</b> | <b>TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA</b>                                                                                                   |           |          |
| <b>Broj ECTS-a</b>                        | <b>0,5</b>                                                                                                                              |           |          |
| <b>Broj sati aktivne nastave</b>          | <b>P</b>                                                                                                                                | <b>V</b>  | <b>S</b> |
|                                           | <b>0</b>                                                                                                                                | <b>15</b> | <b>0</b> |
| <b>Nositelj kolegija</b>                  | <b>dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran</b><br><a href="mailto:Tomislav.uzelac.scir@gradri.uniri.hr">Tomislav.uzelac.scir@gradri.uniri.hr</a> |           |          |

# 1. IZVEDBENI NASTAVNI PLAN – PREDAVANJA/VJEŽBE/SEMINARI

| NASTAVNI TJEDAN | P/V/S | TEMA                                                                            | NASTAVNIK/SURADNIK             |
|-----------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1.              | P     |                                                                                 |                                |
|                 | V/S   | Atletika - različiti načini hodanja; Košarka - različiti načini dodavanja lopte | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |
| 2.              | P     |                                                                                 |                                |
|                 | V/S   | Atletika - različiti načini trčanja; Odbojka - vršno odbijanje lopte            | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |
| 3.              | P     |                                                                                 |                                |
|                 | V/S   | Atletika – skokovi i poskoci; Futsal – udarci na gol nogom                      | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |
| 4.              | P     |                                                                                 |                                |
|                 | V/S   | Atletika - škola trčanja; Košarka - različiti načini vođenja lopte              | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |

|            |     |                                                                                                |                                |
|------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>5.</b>  | P   |                                                                                                |                                |
|            | V/S | Fitnes - vježbe jakosti i snage donjih ekstremiteta; Odbojka - različiti načini primanja lopte | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |
| <b>6.</b>  | P   |                                                                                                |                                |
|            | V/S | Fitnes - vježbe jakosti i snage trupa; Futsal – udarci na gol glavom                           | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |
| <b>7.</b>  | P   |                                                                                                |                                |
|            | V/S | Fitnes - vježbe jakosti i snage ruku i ramenog pojasa; Košarka - dvokorak dominantnom rukom    | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |
| <b>8.</b>  | P   |                                                                                                |                                |
|            | V/S | Funkcionalni trening - vježbe jakosti mišića; Odbojka – donji servis                           | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |
| <b>9.</b>  | P   |                                                                                                |                                |
|            | V/S | Funkcionalni trening – aerobne vježbe; Futsal – igra 5 na 5                                    | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |
| <b>10.</b> | P   |                                                                                                |                                |
|            | V/S | Atletika - škola trčanja; Košarka - igra 3 na 3                                                | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |
| <b>11.</b> | P   |                                                                                                |                                |
|            | V/S | Atletika - škola trčanja; Odbojka – gornji servis                                              | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |

|            |     |                                                                                                |                                |
|------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>12.</b> | P   |                                                                                                |                                |
|            | V/S | Fitnes - vježbe jakosti i snage donjih ekstremiteta; Futsal - različiti načini dodavanja lopte | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |
| <b>13.</b> | P   |                                                                                                |                                |
|            | V/S | Fitnes - vježbe jakosti i snage trupa; Košarka - igra 5 na 5                                   | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |
| <b>14.</b> | P   |                                                                                                |                                |
|            | V/S | Fitnes - vježbe jakosti i snage ruku i ramenog pojasa; Odbojka – igra 3 na 3 preko mreže       | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |
| <b>15.</b> | P   |                                                                                                |                                |
|            | V/S | Atletika - škola trčanja; Futsal – igra 5 na 5                                                 | dr. sc. Tomislav Uzelac-Šćiran |

## 2. OBVEZE NA KOLEGIJU

### A) OČEKIVANI ISHODI KOLEGIJA:

- Stjecati kineziološka motorička i teorijska znanja s ciljem samostalne primjene u svakodnevnome tjelesnom vježbanju.
- Kontinuirano održavati, usavršavati i pratiti morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja radi kontrole, održavanja i unaprjeđivanja osobne tjelesne spremnosti.
- Poticati studente za provođenje samostalnih programa usmjerenih podizanju razine motoričkih sposobnosti i postignuća s naglaskom na provođenje tjelesnog vježbanja u prirodi i ostalim odgovarajućim otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.
- Usvojiti odgojne vrijednosti tijekom tjelesnog vježbanja i primjenjivati ih u svakodnevnim životnim situacijama.

### B) POHAĐANJE NASTAVE:

- Nastava tjelesne i zdravstvene kulture izvodit će se na vanjskim sportskim terenima u neposrednoj blizini Građevinskog fakulteta. Studenti su obvezni pohađati nastavu kontinuirano tijekom cijelog semestra, a neopravdani izostanci s nastave onemogućuju studentima ostvarivanje ECTS bodova. Studenti u redovnom statusu dužni su nazočiti nastavi najmanje 70 % sati od ukupno propisanog broja sati vježbi. Studenti u izvanrednom statusu dužni su nazočiti nastavi najmanje 50 % sati od ukupno propisanog broja sati vježbi. Studenti kategorizirani sportaši dužni su priložiti kategorizaciju ukoliko žele biti oslobođeni pohađanja nastave. Studenti su dužni na nastavu dolaziti u prikladnoj odjeći i obući (trenerke i sportske tenisice).

### C) NAČIN INFORMIRANJA STUDENATA:

- Studente se informira o početku održavanja nastave, mjestu i vremenu održavanja vježbi putem elektroničke pošte. Studenti će na uvodnom satu biti obaviješteni o izvedbenom nastavnom planu, očekivanim ishodima te obvezama koje se odnose na pohađanje nastave.