

NAZIV PREDMETA		Kineziološka aktivnost, fitness i zdravlje				
Kod	PMS135	Godina studija	2.			
Nositelj/i predmeta	doc. dr. sc. Mladen Hraste	Bodovna vrijednost (ECTS)	2			
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	V	T
			15	0	15	0
Status predmeta	izborni	Postotak primjene e-učenja	0			
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta	Prvi je cilj kolegija da se studentima pomogne u razumijevanju i provođenju zdravog načina život. Drugi je cilj kolegija da se preko kinezioloških operatora očuva i unaprijedi njihovo zdravlje te podigne kvaliteta njihovog života i studiranja.					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet	Nema uvjeta za upis predmeta. Nema ulaznih kompetencija.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	Student će nakon odslušanog kolegija biti u stanju: o provoditi samostalno participiranje u fitness programima o provoditi tjelesno aktivan način života o primijeniti naučena znanja i vještine potrebne za daljnje samostalno učenje i stjecanje novih motoričkih kompetencija o promicati vrijednosti aktivnoga i zdravoga načina života o boljeg mentalnog i fizičkog zdravlja					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1. nastavna tema (2 sata predavanja): pojam i definicija kineziologije; razvoj i struktura kineziologije 2. nastavna tema (2 sata predavanja): jednadžba specifikacije u sportu 3. nastavna tema (2 sata predavanja): kineziološka aktivnost i zdravlje 4. nastavna tema (2 sata predavanja): pregled znanstvenih istraživanja o učincima kineziološke aktivnosti na ljudsko zdravlje 5. nastavna tema (2 sata predavanja): program suvremene aerobike 6. nastavna tema (2 sata predavanja): cardio fitness program 7. nastavna tema (3 sata predavanja): weight fitness program 8. nastavna tema (2 sata vježbi): program suvremene aerobike (pilates) 9. nastavna tema (2 sata vježbi): program suvremene aerobike (aerobic) 10. nastavna tema (2 sata vježbi): cardio fitness program (manual i fat burn program) 11. nastavna tema (2 sata vježbi): cardio fitness program (high intensity interval training) 12. nastavna tema (2 sata vježbi): weight fitness program za donje ekstremitete 13. nastavna tema (2 sata vježbi): weight fitness program za ruke i rameni pojas 14. nastavna tema (3 sata vježbi): weight fitness program za trup					
Vrste izvođenja nastave:	Predavanja i vježbe.					
Obveze studenata	Studenti su obvezni prisustvovati minimalno 24 od ukupno 30 predviđenih sati (80%)					

<p>Praćenje rada studenata (<i>upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta</i>):</p>	<p>30 sati nastave = 22,5 sunčanih sati = 0,75 ECTS bodova 22,5 sati osobni rad = 0,75 ECTS bodova 15 sati pripremanje ispita = 0,50 ECTS bodova</p>
<p>Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu</p>	<p>Kolegij se ocjenjuje kao aritmetička sredina ocjene iz praktičnog i teoretskog dijela ispita. Student će dobiti ocjenu odličan (5) iz praktičnog dijela ispita ako motoričko gibanje izvodi bez greške, lako i skladno. Student će dobiti ocjenu vrlo dobar (4) iz praktičnog dijela ispita ako motoričko gibanje izvodi bez greške, lako i skladno, ali malo "tvrđe". Student će dobiti ocjenu dobar (3) iz praktičnog dijela ispita ako motoričko gibanje izvodi s manjim greškama i uz manje poteškoće. Student će dobiti ocjenu dovoljan (2) iz praktičnog dijela ispita ako motoričko gibanje izvodi s velikim greškama i uz velike poteškoće. Student će dobiti ocjenu nedovoljan (1) iz praktičnog dijela ispita ako ne može izvesti motorički zadatak ni u elementarnom obliku. Teoretski dio se polaže pismenim testom.</p>
<p>Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)</p>	<p>http://www.pmfst.hr/~mhraste/ Priručnik iz kolegija Kineziološka aktivnost, fitness i zdravlje</p>
<p>Dopunska literatura</p>	<p>Delavier F. (2009). Anatomski vodič za vježbe snage. Medicinska naklada, Zagreb. Milanović i sur. (1996). Fitness. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački velesajam, Zagrebački športski savez, Fakultet za fizičku kulturu. Mišigoj-Duraković M. i sur. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Mraković M. (1993). Osnove sistematske kineziologije. Priručnik za sportske trenere (ur. Milanović D., Kolman M.). Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatske olimpijski odbor, Zagrebački sportski savez. Sharkey, B. J. ; Gaskill, S. E. (2008). Fitness and health. Vežbanje i zdravlje. Beograd: Subcom.</p>
<p>Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja</p>	<p>Vanjska i unutarnja ekspertna evaluacija Studentska evaluacija</p>
<p>Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)</p>	