

NAZIV PREDMETA		Kineziološka aktivnost, fitness i zdravlje				
Kod	PMS135	Godina studija				
Nositelj/i predmeta	izv. prof.dr. sc. Mladen Hraste	Bodovna vrijednost (ECTS)	2,0			
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	V	T
			15		15	
Status predmeta		Postotak primjene e-učenja				
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	<ol style="list-style-type: none"> 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:						
Obveze studenata	Studenti su obvezni prisustvovati minimalno 24 od ukupno 30 predviđenih sati (80%)					

Praćenje rada studenata (<i>upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta</i>):	Naziv	Ects	Naziv	Ects	Naziv	Ects
<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.</p> <p>Student će dobiti ocjenu odličan (5) iz praktičnog dijela ispita ako motoričko gibanje izvodi bez greške, lako i skladno.</p> <p>Student će dobiti ocjenu vrlo dobar (4) iz praktičnog dijela ispita ako motoričko gibanje izvodi bez greške, lako i skladno, ali malo "tvrđe".</p> <p>Student će dobiti ocjenu dobar (3) iz praktičnog dijela ispita ako motoričko gibanje izvodi s manjim greškama i uz manje poteškoće .</p> <p>Student će dobiti ocjenu dovoljan (2) iz praktičnog dijela ispita ako motoričko gibanje izvodi s velikim greškama i uz velike poteškoće.</p> <p>Student će dobiti ocjenu nedovoljan (1) iz praktičnog dijela ispita ako ne može izvesti motorički zadatak ni u elementarnom obliku.</p> <p>Teoretski dio se polaže pismenim testom.</p>					
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	Naslov		Broj primjeraka u knjižnici	Dostupnost putem ostalih medija		
			0			
Dopunska literatura	<p>Delavier F. (2009). Anatomski vodič za vježbe snage. Medicinska naklada, Zagreb.</p> <p>Milanović i sur. (1996). Fitness. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački velesajam, Zagrebački športski savez, Fakultet za fizičku kulturu.</p> <p>Mišigoj-Duraković M. i sur. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>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.</p> <p>Sharkey, B. J. ; Gaskill, S. E. (2008). Fitness and health. Vežbanje i zdravlje. Beograd: Subcom.</p>					
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja	Vanjska i unutarnja ekspertna evaluacija Studentska evaluacija					
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)						