

POPIS PREDMETA							
SEMESTAR: 5.semestar							
KOD	NOSITELJ PREDMETA	PREDMET	SATI U SEMESTRU				ECTS
			P	S	T	V	
64632	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić	Kineziološka aktivnost fitnes i zdravlje	60	40	0	50	9

POPIS PREDMETA							
SEMESTAR: 6.semestar							
KOD	NOSITELJ PREDMETA	PREDMET	SATI U SEMESTRU				ECTS
			P	S	T	V	
134326	Doc..dr.sc. Dražen Čular	Individualni programi u rekreaciji i fitnesu	45	0	0	30	4
134328	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić	Grupni programi u rekreaciji i fitnesu	45	0	0	30	4

NAZIV PREDMETA		KINEZIOLŠKA AKTIVNOST, FITNESS I ZDRAVLJE				
Kod		Godina studija	3.			
Nositelj/i predmeta	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić	Bodovna vrijednost (ECTS)				
Suradnici	Dr. sc. Mia Perić Antonia Čović, Mag cin	Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	KV	LV
			100	30	20	
Status predmeta	Usmjerenje (izborni modul)	Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta	Osposobiti studente za poznavanje utjecaja različitih oblika tjelesnog vježbanja na pojedine komponente zdravstvenog statusa. Naučiti studente mogućnosti primjene različitih oblika tjelesnog vježbanja kod pojedinih zdravstvenih problema.					
Uvjeti za opis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet						
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	<ul style="list-style-type: none"> • klasificirati utjecaj tjelesne aktivnosti na fitness i zdravstveni status • objasniti mehanizme utjecaja kineziološkog angažmana na pojedine sastavnice zdravstvenog stanja • identificirati modele vježbanja kojima se efikasno može djelovati na zdravstveni status • primijeniti modele vježbanja kojima se efikasno može djelovati na zdravstveni status • identificirati modele vježbanja koji su kontraindicirani kod pojedinih zdravstvenih oboljenja • objasniti utjecaj kinezioloških programa na različite sastavnice zdravstvenog statusa • primjenjivati internet i baze podataka u pronalaženju informacija koje se tiču povezanosti kineziološkog angažmana i zdr. statusa • pronalaziti informacije o znanstvenim istraživanjima na temu utjecaja kinez. angažmana i zdr. Statusa • modelirati i metodički osmišljavati jednostavnija istraživanja na temu vježbanja i zdr. statusa 					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Nastavni sat predavanja		Nastavu izvodi			
	Tjelesna aktivnost, fitness i zdravlje; Fitness i ljudske sposobnosti i osobine;		Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić			
	Energetski aspekti kinezioloških rekreacijskih aktivnosti, Walking programi: planiranje i programiranje treninga		Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić			
	Mjerenje različitih komponenti fitnesa i zdravlja; Walking programi: osnove, fiziološka opravdanost; razvoj; povijest; „well being“ koncept u kineziološkoj rekreaciji i fitnesu		Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić			
	Zdravstvena usmjerenost fitnesa i rekreacije; Zdravstveni fitness programi („health fitness“) i well being: različiti programi rekreativnog i fitness vježbanja s ciljem djelovanja na zdravstveni status vježbača		Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić			
	Povezanost kineziološke aktivnosti i zdravlja, Biokemijski aspekti kinezioloških rekreacijskih aktivnosti;		Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić			
	Prehrana, sastav tijela i modeliranje tjelesne težine; Sastavnice fitnesa (kardiorespiratorni; mišićna snaga, izdržljivost, fleksibilnost; „well-being“)		Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić			
	Ateroskleroza, metaboličke bolesti i visoki krvni tlak		Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić			
	1. KOLOKVIJ					
	Mišićnokoštani status i funkcionalni status; Rak i imunološki status;		Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić			
	Psihosocijalno zdravlje; Zdravlje i „well-being“ u različitim životnim razdobljima;		Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić			
	Epidemiologija kineziološke angažiranosti i fitness-a		Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić			
	Znanstvena istraživanja utjecaja kinezioloških aktivnosti na		Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić			

zdravstveni status vježbača;	Sekulić
Znanstvena istraživanja kinezioloških tretmana na pojedine sastavnice zdravstvenog statusa pojedinaca	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić
2. KOLOKVIJ	
Koncipiranje i metodologija znanstveno istraživačkog rada u studijama utjecaja kineziološke aktivnosti na zdravstveni status pojedinaca	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić
Nastavni sat seminara	Nastavu izvodi
Znanstvena istraživanja na temu tjelesna aktivnost, fitnes i zdravlje (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić
Znanstvena istraživanja na temu energetske aspekti kinezioloških rekreacijskih aktivnosti, Walking programi: planiranje i programiranje treninga (4 sata) (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić
Znanstvena istraživanja na temu mjerenja različitih komponenti fitnesa i zdravlja (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić
Znanstvena istraživanja na temu Zdravstvena usmjerenost fitnesa i rekreacije; Zdravstveni fitnes programi („health fitness“) i well being: različiti programi rekreativnog i fitness vježbanja s ciljem djelovanja na zdravstveni status vježbača (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić Dr.sc. Mia Perić
Znanstvena istraživanja na temu povezanosti kineziološke aktivnosti i zdravlja, Biokemijski aspekti kinezioloških rekreacijskih aktivnosti (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić
Znanstvena istraživanja na temu prehrane, sastava tijela i modeliranja tjelesne težine; Sastavnice fitnesa (kardiorespiratorni; mišićna snaga, izdržljivost, fleksibilnost; „well-being“) (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić Dr.sc. Mia Perić
Znanstvena istraživanja na temu ateroskleroza, metaboličke bolesti i visoki krvni tlak (7 sati)	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić
Znanstvena istraživanja na temu mišićnokoštanog statusa i funkcionalnog statusa; Rak i Imunološki status (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić Dr.sc. Mia Perić
Znanstvena istraživanja na temu psihosocijalnog zdravlja; Zdravlje i „well-being“ u različitim životnim razdobljima (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić Dr.sc. Mia Perić
Znanstvena istraživanja na temu epidemiologije kineziološke angažiranosti i fitnes-a (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić
Znanstvena istraživanja utjecaja kinezioloških aktivnosti na zdravstveni status vježbača (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić
Znanstvena istraživanja kinezioloških tretmana na pojedine sastavnice zdravstvenog statusa pojedinaca (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić Dr.sc. Mia Perić
Nastavni sat vježbi	Nastavu izvodi
Mjerenje različitih komponenti fitnesa i zdravlja (4 sata)	Mag.cin. Antonia Čović
Energetski aspekti kinezioloških rekreacijskih aktivnosti (4 sata)	Mag.cin. Antonia Čović
Biokemijski aspekti kinezioloških rekreacijskih aktivnosti (4 sata)	Mag.cin. Antonia Čović
Prehrana, sastav tijela i modeliranje tjelesne težine; Sastavnice fitnesa (kardiorespiratorni; mišićna snaga, izdržljivost, fleksibilnost; „well-being“) (4 sata)	Mag.cin. Antonia Čović
Mišićnokoštani status i funkcionalni status; Zdravlje i Well being (4 sata)	Mag.cin. Antonia Čović

Vrste izvođenja nastave:	X predavanja X seminari i radionice X vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		X samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			
Obveze studenata	Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita					
Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):	Pohađanje nastave	5	Istraživanje		Praktični rad	
	Eksperimentalni rad		Referat		(Ostalo upisati)	
	Esej		Seminarski rad	0,5	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit	0,5	(Ostalo upisati)	
	Pismeni ispit	3	Projekt		(Ostalo upisati)	
Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	Uvjet za izlazak na ispit iz predmeta su odrađene vježbe iz predmeta. Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz pismenog ispita i usmenog ispita (koji nije obavezan) Ukupan broj bodova na pismenom ispitu je 12 bodova: <ul style="list-style-type: none"> • ocjena dovoljan – 6 i 7 bodova • ocjena dobar – 8 i 9 bodova • ocjena vrlo dobar – 10 i 11 bodova • ocjena odličan – 12 bodova i usmeni ispit 					
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	Naslov			Broj primjeraka u knjižnici	Dostupnost putem ostalih medija	
	Mišigoj Duraković M (2007) Tjelesno vježbanja i zdravlje. Kineziološki fakultet Zagreb			1		
	Zenić Sekulić N (2011) Kineziološka aktivnost, fitness i zdravlje. Kineziološki fakultet Split				Internet stranica predmeta	
Dopunska literatura	1. Čerkez, I, Čuljak Z, Zenić N, Sekulić D, Kondrič M (2015) Harmful Alcohol Drinking Among Adolescents: The Influence of Sport Participation, Religiosity and Parental Factors. <i>Journal of Child and Adolescent Substance Abuse</i> , 24(2) 94-101. 2. Zenić, N., Foretić, N. Blažević, M. (2013) Nonlinear relationships between anthropometric and physical fitness variables in untrained pubescent boys. <i>Collegium Antropologicum</i> , 37 (suppl 2) 153-159. 3. Kvesić M., Zenić N., Kvesić I. (2010) Tjelesni aktivitet, stres i zdravstveni status ravnatelja osnovnih škola u Hrvatskoj. <i>Život i škola</i> 24(2) 200-209.					
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja	Anketa					
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)						

NAZIV PREDMETA	Individualni programi u rekreaciji i fitnessu					
Kod		Godina studija	1. (diplomski)			
Nositelj/i predmeta	doc. dr. sc. Dražen Čular, doc. dr. sc. Mateo Blažević	Bodovna vrijednost (ECTS)	4 ECST			
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	KV	LV
			30		45	
Status predmeta	Predmet Usmjerenja	Postotak primjene e-učenja	20%			
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta	Steći osnovne kompetencije za rad u području individualnog rada u rekreaciji i fitnessu					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet	nema uvjeta					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	<p>nabrojiti i opisati najpopularnije programe rekreacije i fitnessa</p> <p>primjeniti osnove organizacijskih i poslovnih oblika rada u rekreaciji i fitnessu</p> <p>o objasniti osnovne principe, načela rada i specifičnosti individualnog pristupa u cardio programima, programima u pokretu, programima vježbanja s vanjskim opterećenjem i programima zdravstvenog fitnessa</p> <p>Izraditi analizu antropološkog statusa klijenata</p> <p>odabrati programe, metodske postupke i izraditi individualni plan i program treninga</p> <p>demonstrirati i analizirati pravilnu izvedbu osnovnih tehnika I programa Cardio fitnes I vježbanja sa vanjskim opterećenjem</p> <p>demonstrirati i analizirati pravilnu izvedbu osnovnih tehnika Individualanih programa u pokretu i zdravstvenih fitness programa</p> <p>Identificirati uzroke pogrešaka, odabrati i upotrebiti metodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka u izvedbi tehnike popularnih programa rekreacije i fitnessa</p>					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>1Uvod :O kolegiju , Nositelj kolegija – nastavnik, Nastava, Obveze studenata, kolokviji, Ispit, Plan, program i ishodi učenja, Vremeni i lokacije održavanja nastave, Literatura(4+0+0)</p> <p>2Osnove rekreacije i fitnessa, Individualni pristup, Procjena funkcionalnog statusa vježbača, vrste i karakteristike individualnih programa kineziološke rekreacije i fitnessa (5+0+6)</p> <p>3cardio fitnes trening: osnove; fiziološka opravdanosti; razvoj; povijest; modaliteti cardio fitnes treninga; metodika, treninga; planiranje i programiranje treninga(6+0+6)</p> <p>4Individualni programi vježbanja s vanjskim opterećenjem: osnove; fiziološka opravdanosti; razvoj; povijest; analiza stanje; metodika treninga; modaliteti rada; planiranje i programiranje treninga (6+0+10)</p> <p>5individualni programi u pokretu (Hodanje, trčanje, Nordijsko hodanje, koturaljkanje, biciklizam, monociklizam: osnove; fiziološka opravdanosti; razvoj; povijest; modaliteti; metodika treninga; planiranje i programiranje treninga (5+0+10)</p> <p>6Analiza antropološkog statusa, izrada plana i programa vježbanja(2+0+6)</p> <p>7Zdravstveni fitness programi ("health fitness") i "well being": različiti programi rekreativnog i fitness vježbanja s ciljem djelovanja na zdravstveni status vježbača; "well being" koncept u kineziološkoj rekreaciji i fitnessu.)(2+0+6)</p> <p>Ukupno 30+0+45</p> <p>Nastavu Izvode : doc. dr.sc. Dražen Čular i doc. dr. sc. Mateo Blažević</p>					
Vrste izvođenja nastave:	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input checked="" type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			
Obveze studenata	Pohađanje i aktivno sudjelovanje u nastavi					
Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku)	Pohađanje nastave	0,8	Istraživanje		Praktični rad	
	Eksperimentalni rad		Referat		(Ostalo upisati)	

aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):	Esej		Seminarski rad		(Ostalo upisati)	
	Kolokviji	1,6	Usmeni ispit		(Ostalo upisati)	
	Pismeni ispit	1,6	Projekt		(Ostalo upisati)	
Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	<p>Tijekom nastave student može ostvariti 60 bodova, a na završnom pismenom ispitu 40 bodova. Provjera znanja provodi se putem praktičnog kolokvija, izrade seminarskog rada tijekom izvođenja nastave i završnog pismenog ispita.</p> <p>Uvjet za izlazak na pismeni ispit iz predmeta su odrađene vježbe i položena dva kolokvija. Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <p>1 Aktivnosti na nastavi i obrada nastavnih sadržaja tijekom nastave. Studentima se vrednuje pohađanje nastave, koje nosi ukupno 20% konačne ocjene. Svaki sat izostanka penalizira se sa -1 postotnim bodom.</p> <p>2 Kolokvija 1 (praktični ispit) Cardio fitness i programi vježbanja sa vanjskim opterećenjem. Studentima se vrijednuje praktično znanje i vještina a nosi ukupno do 20 % konačne ocjene.</p> <p>3 Kolokvija 2 (seminarski rad) Individualni programi u pokretu i zdravstveni fitness programi. Studentima se vrijednuje izrada seminarskog rada iz nastavnih tema s predavanja koji studenti izrađuju tijekom nastave, a koji nosi ukupno do 20 % konačne ocjene.</p> <p>4. Pismenog ispita koji nosi ukupno do 40 % konačne ocjene. Na završnom, pismenom ispitu ocjenjuje se broj ispravnih odgovora na pismenom testu koji se sastoji od 20 pitanja, svaki ispravan odgovor nosi 2 boda tako da student može skupiti ukupno 40 bodova</p> <p>Konačna ocjena :</p> <p>Temeljem zbroja svih aktivnosti odredit će se konačna ocjena na način:</p> <p>ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;</p> <p>ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;</p> <p>ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;</p> <p>ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .</p>					
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	Naslov		Broj primjeraka u knjižnici	Dostupnost putem ostalih medija		
	1.Sadržaji dostupni na online kolegiju Individualni programi u Kineziološkoj rekreaciji I fitnessu na Loomen sustavu učenja na daljinu, Kineziološkog fakulteta u Splitu				1	
	2.Corbin, B.C., R. Lindsey, I.G. Welk & R.W. Corbin (2002). Concepts of fitness and wellness. Mc Graw Hill Companies, New York, USA.			1		
	4.Mišigoj Durakovic, M. i sur. (2008) Tjelesno vježbanje i zdravlje. Kineziološki fakultet Zagreb			1		
	5. Rausavljevic, N. D. Sekulic (2002) Suvremeni fitness programi. Fakultet PMZ i OP, Split			1		
	6. Howley, TE, BD Franks (2000) Health Fitness Instructor's Handbook, Human Kinetics, Ill			1		
	6. Blažević, J., Blažević, M., Zenić, N. (2011) Fitnes i aerobika- priručnik KIFST			1		
	7. Blažević M. Video i ppt materijali razrađeni prema planu i sadržaju predmeta				1	
8. Rubeša, D., (1989), Metodika sportske rekreacije izvan mjesta stanovanja, MD Zagreb			1			
Dopunska literatura	1.Tomljanović. M., Sekulić D., Čular D.(1999). Razlike u nekim Antropološkim osobinama između sudionika i onih koji nisu uključeni u fitness programe u srednjoškolskoj populaciji U: D. Milanović					

	<p>(Ur.) Kinesiology for 21st century proceedings book (str: 174-177) Dubrovnik</p> <p>2.Čular D, Jurko D, Glibić M, (2008) Razlike u intrinzičnoj i ekstrinzičnoj orijentaciji obzirom na dob, spol i izabranu sportsku aktivnost U:Maleš B. (Ur.), Proceedings of 3rd Internacional Conference «Contemporary Kinesiology» (str:127-131), Mostar</p> <p>3.Zenić, N., Kovačević, A., Krespi, M. (2010). Afiniteti i razlozi za tjelesno vježbanje studentske populacije. U: V. Findak (ur.) Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Hrvatske, Poreč, 71-78</p> <p>4.Čular, D., Žuvela, F., Lujan,I., K., (2012) Utjecaj subjektivnog iskustva o značajkama fizičke aktivnosti na rekreativno vježbanje - Časopis za sport, fizičko vaspitanje i zdravlje, Sport Mont , 34,35,36, (str. 260-265) Podgorica Crna Gora</p> <p>5.Kuna , D., Čular D.,Džajić, S., (2012) učinci primjene suvremenog aerobika u nastavi TZK Međunarodna znanstveno-stručna konferencija «Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije » (str.152-156)Križevci, Hrvatska.</p> <p>6.Markić, L., Čular D., V. Vučetić, (2009) Trening Brzinske izdržljivosti u brzinskom rolanju U: I. Jukić (Ur.) Zbornik radova 7. Godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2009“ (str. 276-279) Zagreb, Hrvatska</p> <p>7.Čular D, Miletić A, Miletić, Đ, (2010) Unicycling And Balance Improvement, Acta Kinesiologica., 1; 75-81</p> <p>8.Čular, D ., Kolak, I., Jocić, A, (2012) Utjecaj posebno programiranog treninga na promjene nekih motoričkih sposobnosti početnika u sportskom penjanju, 10. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša 2012 Specifična kondicijska priprema, Zbornik radova, (str. 522-524) Zagreb, Hrvatska</p> <p>9.Granić, I., Čular, D., Krstić, T. (2012) Konstrukcija i validacija mjernog instrumenta za procjenu razine znanja vožnje monocikla“, - Časopis za sport, fizičko vaspitanje i zdravlje, Sport Mont , 34,35,36, (str. 260-265) Podgorica Crna Gora</p> <p>10. Blažević,J.,Blažević,M.,Zenić,N.(2011) Fitnes i aerobika-priručnik KIFST</p> <p>11.Blažević M. Video i ppt materijali razrađeni prema planu i sadržaju predmeta</p> <p>12. Delavier F. (2009) Strenghht training anatomy. Human kinetics III.</p>
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja	Studentska evaluacija (anonimna anketa) na kraju semestra
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)	

NAZIV PREDMETA		GRUPNI PROGRAMI U REKREACIJI I FITNESSU			
Kod	134328	Godina studija	3		
Nositelj/i predmeta	Izv. prof. dr. sc. Nataša Zenić Sekulić	Bodovna vrijednost (ECTS)	6		
Suradnici	Doc.dr.sc.Mateo Blažević Jasminka Blažević, v.pred.	Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	KV
			45		30
Status predmeta	usmjerenje	Postotak primjene e-učenja			
OPIS PREDMETA					
Ciljevi predmeta	Poznavanje teoretskih i praktičnih osnova grupnih programa u rekreaciji i fitnessu				
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet	nema				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	<p>Poznavati teoretske osnove i zakonitosti grupnih fitnes programa</p> <p>Biti upoznati sa znanstvenim spoznajama u ovom području primijenjene kineziologije, te sa djelovanjem aerobike na različite sastavnice antropološkog statusa</p> <p>Steci znanja o osnovnim metodičkim principima rada te planiranju i programiranju satova aerobike</p> <p>Tehnički pravilno demonstrirati korake niskog i visokog intenziteta u aerobici</p> <p>Tehnički pravilno demonstrirati i programirati osnovne vježbe snage i istezanja u aerobici</p> <p>Steci praktična znanja kako primijeniti kružni i intervalni trening u aerobici</p> <p>te kako primijeniti aerobiku u sportu</p>				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Nastavni sat predavanja (broj sati)		Nastavu izvodi		
	Programi suvremene aerobike, primjena u različitim dobnim kategorijama (5 sati)		izv.prof.dr.sc.NatašaZenić Sekulić doc.dr.sc. Mateo Blažević		
	Step aerobika (metodika, vođenje, planiranja i programiranje, primjena u različitim dobnim kategorijama, prednosti i ograničenja, razvoj programa s poviješću, znanstvene osnove i istraživanja programa step aerobike) (8 sati)		izv.prof.dr.sc.NatašaZenić Sekulić doc.dr.sc. Mateo Blažević		
	New body program vježbanja (razvoj, povijest, indikacije, kontraindikacije, metodika, planiranje i programiranje, znanstvena istraživanja) (8 sati)		doc.dr.sc. Mateo Blažević Jasminka Blažević, v.pred.		
	Workout programi: pilates program vježbanja (razvoj, povijest, indikacije, kontraindikacije, metodika, planiranje i programiranje, znanstvena istraživanja); (8 sati)		doc.dr.sc. Mateo Blažević Jasminka Blažević, v.pred.		
	Aqua aerobik (metodika, vođenje) vježbe snage, istezanja (4 sata)		doc.dr.sc. Mateo Blažević Jasminka Blažević, v.pred.		
	Programi suvremene aerobike: hi-lo aerobika: metodika, vođenje, planiranja i programiranje, primjena u različitim dobnim kategorijama, prednosti i ograničenja, vježbe snage, istezanje (8 sati)		doc.dr.sc. Mateo Blažević Jasminka Blažević, v.pred.		
	Razvoj programa s poviješću, znanstvene osnove i istraživanja programa hi-lo aerobike); (4 sata)		doc.dr.sc. Mateo Blažević		
	Nastavni sat vježbi (broj sati)		Nastavu izvodi		
	New body program vježbanja (razvoj, povijest, indikacije, kontraindikacije) (2 sata)		Jasminka Blažević, v.pred.		
	New body program vježbanja (metodika, planiranje i programiranje, znanstvena istraživanja) (4 sata)		Jasminka Blažević, v.pred		
	Workout programi: pilates program vježbanja (razvoj, povijest, indikacije, kontraindikacije) (4 sata)		Jasminka Blažević, v.pred		
	Workout programi: pilates program vježbanja (metodika, planiranje i programiranje, znanstvena istraživanja) (5 sati)		Jasminka Blažević, v.pred		
	Step aerobika (metodika, vođenje, planiranja i programiranje,		Jasminka Blažević, v.pred		

	primjena u različitim dobnim kategorijama, prednosti i ograničenja, razvoj programa s poviješću, znanstvene osnove i istraživanja programa step aerobike) (5 sati)					
	Programi suvremene aerobike: hi-lo aerobika (metodika, vođenje, planiranja i programiranje) (5 sati)	Jasminka Blažević, v.pred				
	Programi suvremene aerobike: hi-lo aerobika (primjena u različitim dobnim kategorijama, prednosti i ograničenja, razvoj programa s poviješću, znanstvene osnove i istraživanja programa hi-lo aerobike); (5 sati)	Jasminka Blažević, v.pred				
Vrste izvođenja nastave:	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava	samostalni zadaci <input checked="" type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)				
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):	Pohađanje nastave	3	Istraživanje		Praktični rad	
	Eksperimentalni rad		Referat			
	Esej		Seminarski rad		(Ostalo upisati)	
	Kolokviji	1	Usmeni ispit	1	(Ostalo upisati)	
	Pismeni ispit	1	Projekt		(Ostalo upisati)	
Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	<p>Ispit se sastoji od obaveznog praktičnog i pismenog dijela, te po potrebi usmenog dijela ispita. Praktični dio ispita se može položiti i putem kolokvija koji će se održavati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu.</p> <p>Kolokvij: kolokviji će se održavati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu, Kolokviji će obuhvaćati mogućnost polaganja dijelova praktičnog dijela ispita (metodički razrađena koreografija, vježbe snage i istezanja). Položeni dijelovi kolokvija se priznaju kao dio (ili u cijelosti) položen praktični dio ispita.</p> <p>Praktični dio ispita: metodički razrađena koreografija te vježbe snage i istezanja.</p> <p>Pismeni ispit sastoji se od 15 pitanja. Svaki točan odgovor iznosi 2 boda, a polovičan 1 bod tako da je ukupan broj bodova na ispitu 30.</p> <p>KONAČNA OCJENA: Temeljem navedenog konačna ocjena odredit će se na slijedeći način: -ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 15-19 bodova -ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 20-23 bodova -ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 24-27 bodova -ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 28-30 bodova Ocjena iz praktičnog dijela te ocjena iz pismenog dijela tvore konačnu ocjenu.</p>					
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	Naslov		Broj primjeraka u knjižnici		Dostupnost putem ostalih medija	
	Mull, RF, Bayless, KG, Ross, CM, Jamieson, LM (1997) Recreational Sport Management, Human Kinetics, III					
	Howley, TE, BD Franks (2000) Health Fitness Instructor's Handbook, Human Kinetics, III					
	Blažević, J., Blažević, M., Zenić, N. (2011) Fitnes i aerobika-priručnik				loomen	

	KIFST		
Dopunska literatura	<p>Blažević J. Video i ppt materijali razrađeni prema planu i sadržaju predmeta.</p> <p>Metikoš, D. i sur (1996) Suvremena aerobika. Zbornik radova s međunarodnog znanstveno-stručnog savjetovanja. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu ☒</p> <p>Rausavljevid, N. D. Sekulid (2002) Suvremeni fitness programi. Fakultet PMZ i OP, Split ☒</p> <p>Zenic, N., N. Rausavljevid, H. Berčid (2006) Leisure Time PhysicalActivities – theanthropologicalbenefitsandhealth-risks. KinesiologiaSlovenica 12(1) 75-84</p>		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja	<p>kolokviji</p> <p>usmeni ispit</p> <p>pisana zadaća</p> <p>vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata</p>		
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)			