

2021./2022.

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA I. SEMESTAR

VETERINARSKI FAKULTET  
SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

Heinzelova 55

Tel. 01/2390-133

Katedra za tjelesnu i zdravstvenu kulturu

E-mail: scuic@vef.hr

Ur. br:

Zagreb, 03.rujna 2021.



|                                 |                    |          |  |
|---------------------------------|--------------------|----------|--|
| 129622                          | REPUBLIKA HRVATSKA |          |  |
| Veterinarski fakultet u Zagrebu |                    |          |  |
| Primljeno:                      | 06.09.2021         |          |  |
| Klasifikacijska oznaka          | Org. jed.          |          |  |
| 602-04/21-22/35                 | 251-61-41;         |          |  |
| Uredžbeni broj                  | Prilozi            | Vrijedno |  |
| 251-61-31-21-15                 | 0                  | -        |  |

## IZVEDBENI PLAN

Naziv predmeta: Tjelesna i zdravstvena kultura, I. semestar,  
ak. god. 2021./2022.

Voditelj predmeta: Saša Čuić, prof., viši predavač

Nastavnici na predmetu: Saša Čuić, prof., viši predavač

Suradnici na predmetu:

Datum početka nastave: 07.10.2021.

Datum završetka nastave: 22.01.2022.

Termini održavanja PREDAVANJA u akademskoj godini 2021./2022.

| Predavanja |                   |           |                             |                       |
|------------|-------------------|-----------|-----------------------------|-----------------------|
| Datum      | Tematska jedinica | Nastavnik | Mjesto i vrijeme održavanja | Literatura / priprema |
|            |                   |           |                             |                       |
|            |                   |           |                             |                       |
|            |                   |           |                             |                       |
|            |                   |           |                             |                       |
|            |                   |           |                             |                       |
|            |                   |           |                             |                       |
|            |                   |           |                             |                       |

Termini održavanja SEMINARA u akademskoj godini 2021./2022.

| Seminari |                   |           |         |                             |                       |
|----------|-------------------|-----------|---------|-----------------------------|-----------------------|
| Datum    | Tematska jedinica | Nastavnik | Skupina | Mjesto i vrijeme održavanja | Literatura / priprema |
|          |                   |           |         |                             |                       |
|          |                   |           |         |                             |                       |
|          |                   |           |         |                             |                       |
|          |                   |           |         |                             |                       |
|          |                   |           |         |                             |                       |
|          |                   |           |         |                             |                       |
|          |                   |           |         |                             |                       |

Termini održavanja VJEŽBI u akademskoj godini 2021./2022.

| Vježbe                     |                      |                                 |                                                                     |         |                                  |                       |
|----------------------------|----------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------|-----------------------|
| Datum                      | Tematska jedinica    | Voditelj                        | Oblik vježbi<br>(čl. 34<br>Pravilnika o<br>integriranom<br>studiju) | Skupina | Mjesto i vrijeme održavanja      | Literatura / priprema |
| Četvrtak<br>07.10.2021.    | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši predavač |                                                                     |         | Jarun<br>17,30 sati              |                       |
| Petak<br>08.10.2021.       | Jahanje              | Saša Čuić, prof., viši predavač |                                                                     |         | Hipodrom<br>17,00 sati           |                       |
| Subota<br>09.10.2021.      | Pješačka tura Sljeme | Saša Čuić, prof., viši predavač |                                                                     |         | Sljeme<br>9,00 sati              |                       |
| Ponedjeljak<br>11.10.2021. | Plivanje             | Saša Čuić, prof., viši predavač |                                                                     |         | Plivalište Mladost<br>19,00 sati |                       |
| Utorak<br>12.10.2021.      | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši predavač |                                                                     |         | Jarun<br>14,00 sati              |                       |
| Srijeda<br>13.10.2021.     | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši predavač |                                                                     |         | Jarun<br>8,00 sati               |                       |
| Četvrtak<br>14.10.2021.    | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši predavač |                                                                     |         | Jarun<br>17,30 sati              |                       |
| Petak<br>15.10.2021.       | Jahanje              | Saša Čuić, prof., viši predavač |                                                                     |         | Hipodrom<br>17,00 sati           |                       |
| Subota<br>16.10.2021.      | Pješačka tura Sljeme | Saša Čuić, prof., viši predavač |                                                                     |         | Sljeme<br>9,00 sati              |                       |
| Ponedjeljak<br>18.10.2021. | Plivanje             | Saša Čuić, prof., viši predavač |                                                                     |         | Plivalište Mladost<br>19,00 sati |                       |
| Utorak<br>19.10.2021.      | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši predavač |                                                                     |         | Jarun<br>14,00 sati              |                       |
| Srijeda<br>20.10.2021.     | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši predavač |                                                                     |         | Jarun<br>8,00 sati               |                       |
| Četvrtak                   | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši          |                                                                     |         | Jarun                            |                       |

|             |                      |                               |  |  |                    |  |
|-------------|----------------------|-------------------------------|--|--|--------------------|--|
| 21.10.2021. |                      | predavač                      |  |  | 17,30 sati         |  |
| Petak       | Jahanje              | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Hipodrom           |  |
| 22.10.2021. |                      |                               |  |  | 17,00 sati         |  |
| Subota      | Pješačka tura Sljeme | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Sljeme             |  |
| 23.10.2021. |                      |                               |  |  | 9,00 sati          |  |
| Ponedjeljak | Plivanje             | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Plivalište Mladost |  |
| 25.10.2021. |                      |                               |  |  | 19,00 sati         |  |
| Utorak      | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Jarun              |  |
| 26.10.2021. |                      |                               |  |  | 14,00 sati         |  |
| Srijeda     | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Jarun              |  |
| 27.10.2021. |                      |                               |  |  | 8,00 sati          |  |
| Četvrtak    | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Jarun              |  |
| 28.10.2021. |                      |                               |  |  | 17,30 sati         |  |
| Petak       | Jahanje              | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Hipodrom           |  |
| 29.10.2021. |                      |                               |  |  | 17,00 sati         |  |
| Subota      | Pješačka tura Sljeme | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Sljeme             |  |
| 30.10.2021. |                      |                               |  |  | 9,00 sati          |  |
| Utorak      | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Jarun              |  |
| 02.11.2021. |                      |                               |  |  | 14,00 sati         |  |
| Srijeda     | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Jarun              |  |
| 03.11.2021. |                      |                               |  |  | 8,00 sati          |  |
| Četvrtak    | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Jarun              |  |
| 04.11.2021. |                      |                               |  |  | 17,30 sati         |  |
| Petak       | Jahanje              | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Hipodrom           |  |
| 05.11.2021. |                      |                               |  |  | 17,00 sati         |  |
| Subota      | Pješačka tura Sljeme | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Sljeme             |  |
| 06.11.2021. |                      |                               |  |  | 9,00 sati          |  |
| Ponedjeljak | Plivanje             | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Plivalište Mladost |  |
| 08.11.2021. |                      |                               |  |  | 19,00 sati         |  |
| Utorak      | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Jarun              |  |
| 09.11.2021. |                      |                               |  |  | 14,00 sati         |  |
| Srijeda     | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši predavač |  |  | Jarun              |  |
| 10.11.2021. |                      |                               |  |  | 8,00 sati          |  |
| Četvrtak    | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši          |  |  | Jarun              |  |

|                            |                      |                                  |  |  |                                  |  |
|----------------------------|----------------------|----------------------------------|--|--|----------------------------------|--|
| 11.11.2021.                |                      | predavač                         |  |  | 17,30 sati                       |  |
| Petak<br>12.11.2021.       | Jahanje              | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Hipodrom<br>17,00 sati           |  |
| Subota<br>13.11.2021.      | Pješačka tura Sljeme | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Sljeme<br>9,00 sati              |  |
| Ponedjeljak<br>15.11.2021. | Plivanje             | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Plivalište Mladost<br>19,00 sati |  |
| Utorak<br>16.11.2021.      | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>14,00 sati              |  |
| Srijeda<br>17.11.2021.     | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>8,00 sati               |  |
| Petak<br>19.11.2021.       | Jahanje              | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Hipodrom<br>17,00 sati           |  |
| Subota<br>20.11.2021.      | Pješačka tura Sljeme | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Sljeme<br>9,00 sati              |  |
| Ponedjeljak<br>22.11.2021. | Plivanje             | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Plivalište Mladost<br>19,00 sati |  |
| Utorak<br>23.11.2021.      | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>14,00 sati              |  |
| Srijeda<br>24.11.2021.     | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>8,00 sati               |  |
| Četvrtak<br>25.11.2021.    | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>17,30 sati              |  |
| Petak<br>26.11.2021.       | Jahanje              | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Hipodrom<br>17,00 sati           |  |
| Subota<br>27.11.2021.      | Pješačka tura Sljeme | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Sljeme<br>9,00 sati              |  |
| Ponedjeljak<br>29.11.2021. | Plivanje             | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Plivalište Mladost<br>19,00 sati |  |
| Utorak<br>30.11.2021.      | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>14,00 sati              |  |
| Srijeda<br>01.12.2021.     | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>8,00 sati               |  |
| Četvrtak                   | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši             |  |  | Jarun                            |  |

|                            |                      |                                  |  |  |                                  |  |
|----------------------------|----------------------|----------------------------------|--|--|----------------------------------|--|
| 02.12.2021.                |                      | predavač                         |  |  | 17,30 sati                       |  |
| Petak<br>03.12.2021.       | Jahanje              | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Hipodrom<br>17,00 sati           |  |
| Subota<br>04.12.2021.      | Pješačka tura Sljeme | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Sljeme<br>9,00 sati              |  |
| Ponedjeljak<br>06.12.2021. | Plivanje             | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Plivalište Mladost<br>19,00 sati |  |
| Utorak<br>07.12.2021.      | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>14,00 sati              |  |
| Srijeda<br>08.12.2021.     | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>8,00 sati               |  |
| Četvrtak<br>09.12.2021.    | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>17,30 sati              |  |
| Petak<br>10.12.2021.       | Jahanje              | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Hipodrom<br>17,00 sati           |  |
| Subota<br>11.12.2021.      | Pješačka tura Sljeme | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Sljeme<br>9,00 sati              |  |
| Ponedjeljak<br>13.12.2021. | Plivanje             | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Plivalište Mladost<br>19,00 sati |  |
| Utorak<br>14.12.2021.      | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>14,00 sati              |  |
| Srijeda<br>15.12.2021.     | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>8,00 sati               |  |
| Četvrtak<br>16.12.2021.    | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>17,30 sati              |  |
| Petak<br>17.12.2021.       | Jahanje              | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Hipodrom<br>17,00 sati           |  |
| Subota<br>18.12.2021.      | Pješačka tura Sljeme | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Sljeme<br>9,00 sati              |  |
| Ponedjeljak<br>20.12.2021. | Plivanje             | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Plivalište Mladost<br>19,00 sati |  |
| Utorak<br>21.12.2021.      | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši<br>predavač |  |  | Jarun<br>14,00 sati              |  |
| Srijeda                    | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić,prof.,viši             |  |  | Jarun                            |  |

|                            |                      |                                 |  |  |                                  |  |
|----------------------------|----------------------|---------------------------------|--|--|----------------------------------|--|
| 22.12.2021.                |                      | predavač                        |  |  | 8,00 sati                        |  |
| Četvrtak<br>23.12.2021.    | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši predavač |  |  | Jarun<br>17,30 sati              |  |
| Ponedjeljak<br>10.01.2022. | Plivanje             | Saša Čuić, prof., viši predavač |  |  | Plivalište Mladost<br>19,00 sati |  |
| Utorak<br>11.01.2022.      | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši predavač |  |  | Jarun<br>14,00 sati              |  |
| Srijeda<br>12.01.2022.     | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši predavač |  |  | Jarun<br>8,00 sati               |  |
| Četvrtak<br>13.01.2022.    | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši predavač |  |  | Jarun<br>17,30 sati              |  |
| Petak<br>14.01.2022.       | Jahanje              | Saša Čuić, prof., viši predavač |  |  | Hipodrom<br>17,00 sati           |  |
| Subota<br>15.01.2022.      | Pješačka tura Sljeme | Saša Čuić, prof., viši predavač |  |  | Sljeme<br>9,00 sati              |  |
| Ponedjeljak<br>17.01.2022. | Plivanje             | Saša Čuić, prof., viši predavač |  |  | Plivalište Mladost<br>19,00 sati |  |
| Utorak<br>18.01.2022.      | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši predavač |  |  | Jarun<br>14,00 sati              |  |
| Srijeda<br>19.01.2022.     | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši predavač |  |  | Jarun<br>8,00 sati               |  |
| Četvrtak<br>20.01.2022.    | Pješačka tura Jarun  | Saša Čuić, prof., viši predavač |  |  | Jarun<br>17,30 sati              |  |
| Petak<br>21.01.2022.       | Jahanje              | Saša Čuić, prof., viši predavač |  |  | Hipodrom<br>17,00 sati           |  |
| Subota<br>22.01.2022.      | Pješačka tura Sljeme | Saša Čuić, prof., viši predavač |  |  | Sljeme<br>9,00 sati              |  |

**KONTINUIRANA PROVJERA ZNANJA**

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prisutnost na predavanjima         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Prisutnost na seminarima           | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Prisutnost na vježbama             | Ostvarenjem min. 80% od ukupne nastave u semestru, student stječe pravo na potpis profesora.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Aktivnost na seminarima / vježbama | Početno znanje studenta provjerava se temeljem interesa za pojedini sadržaj, a anketiranjem studenata prati se kvaliteta rada izvođača nastave.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Završni ispit                      | Polaganja ispita iz kolegija nema.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Uvjeti za dobivanje potpisa        | <b>Sukladno članku 45, stavak 3 i 4 Pravilnika o integriranom preddiplomskom i diplomskom studiju</b> student može opravdano izostati s nastave pojedinog predmeta do 50 posto fonda sati predavanja, 30 posto fonda sati seminara i 30 posto fonda sati vježbi odnosno stručno-kliničkog rada. Svaka ustrojbenja jedinica za svoje matične predmete određuje način kontrole pohađanja nastave, pri čemu se na početku semestra mora u apsolutnim brojevima utvrditi maksimum opravdanih izostanaka i način nadoknade. |

**NAČIN PROVJERE ZNANJA**

|                         |                                   |
|-------------------------|-----------------------------------|
| Kolokvij                | -                                 |
| Ispitni rokovi (datumi) | -                                 |
| Oblik završnog ispita   | Polaganja ispita iz kolegija nema |



LITERATURA

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obavezna literatura | <p>Literatura nije obvezatna.</p> <p>Preporuka:</p> <p>Heimer, S. (2003) Promicanje zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti u RH. Sport za sve, 21 (35), 3-4.</p> <p>Mišigoj-Duraković, M., Z. Duraković, S. Xiukun, L. Petrinović (2003). Tjelesno vježbanje u prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti. Sport za sve, 21 (33-34), 25-28.</p> <p>Bartoluci, M., D. Omrčen (2003). Promotion as an element of marketing mix in sport and sport tourism: The Croatian experience. Kinesiology, 35(1), 72-84.</p>                                                                                                                                                                                                                                |
| Dopunska literatura | <p>Ovisno o interesnom području studenta:</p> <p><b>ODBOJKA:</b></p> <p>Janković, V., N. Marelić (2003) Odbojka za sve. Zagreb, Autorska naklada</p> <p>Službena pravila odbojke (2010). Hrvatski odbojkaški savez, Zagreb.</p> <p>Marelić, N., V. Janković (1996). Odbojkaške tehnike. Zadar, Cesar press.</p> <p><b>PLIVANJE:</b></p> <p>Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje (Udžbenik). Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.</p> <p>Fina – pravila plivanja (2002). Zbor sudaca Hrvatskog plivačkog saveza, Zagreb.</p> <p>Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja (Udžbenik). Kineziološki fakultet, Zagreb.</p> <p>Szabo, I. (2000). Metodičke vježbe usavršavanja tehnika plivanja (diplomski rad). Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.</p> |

CILJEVI I ISHODI UČENJA

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cilj predmeta | Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju (1) učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja, (2) usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja, (3) utvrđivanje interesa, antropoloških obilježja i motoričke informiranosti, (4) sprečavanje procesa deterioracije ili preranog pada osobina, sposobnosti i motoričkih znanja uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti, (5) promicanje sportske kulture i (6) unapređenje socijalne komunikacije. Saznanja o strukturi, pravilima, trenažnom procesu, specifičnostima odabrane kineziološke aktivnosti: plivanje, košarka, nogomet, odbojka, rukomet, plesovi, aerobika, badminton, klizanje, skijanje, squash, sportovi na vodi (jedrenje, veslanje), jahanje. |
| Ishodi učenja | Mogućnost promjene morfoloških obilježja, te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; osposobljavanje studenata za samostalno tjelesno vježbanje; zakonitosti zdravstvene kulture; kvalitetna prehrana.<br>- učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja,<br>- usavršavanje temeljnih, teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja,<br>- utvrđivanje interesa antropoloških obilježja i motoričke informiranosti,<br>- promicanje sportske kulture                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Voditelj predmeta:

Saša Cuić

Predstojnik zavoda / klinike:

Saša Cuić

Napomena: Voditelj predmeta dužan je dostaviti Izvedbeni plan svim nastavnicima i suradnicima na predmetu