

## SYLLABUS

**1. Puni naziv nastavnog predmeta:**

TJELESNI I ZDRAVSTVENI ODGOJ I

**2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:**

**3. Ciklus studija:**

I

**4. Bodovna vrijednost ECTS:**

0

**5. Status nastavnog predmeta:**

Obavezni

**6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:**

nema

**7. Ograničenja pristupa:**

Studenti studijskog programa Biologija.

**8. Trajanje / semest(a)r(i):**

1

1

**9. Sedmični broj kontakt sati i ukupno studentsko radno opterećenje na predmetu:**

	Semestar (1)	2	Semestar (2)	(za dvosemestralne predmete)		Opterećenje: (u satima)
9.1. Predavanja	0				Nastava:	[ ]
9.2. Auditorne vježbe	0				Individualni rad:	[ ]
9.3. Laboratorijske / praktične vježbe	2				Ukupno:	[ ]

**10. Fakultet:**

Prirodno-matematički fakultet

**11. Odsjek / Studijski program :**

Biologija / Biologija

**12. Nosilac nastavnog programa:**

Džemal Huremović, redovni prof.

**13. Ciljevi nastavnog predmeta:**

Cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja u visokom obrazovanju je:

1. učenje novih motoričkih znanja,
2. usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja,

3. sprečavanje procesa deterioracije ili preranog smajivanja nivoa osobina i sposobnosti uslijed nedovoljne tjelesne aktivnosti,
4. osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje i racionalno, sadržajno korištenje i provođenje slobodnog vremena,
5. promovisanje tjelovježbene i sportske kulture,
6. pomoć kvalitetnom životu u mladosti, zrelosti i starosti.

#### 14. Ishodi učenja:

Studenti će steći teorijska znanja o pravilima i sportskim takmičenjima i usavršiti osnovne element tehnike i taktike izabrane sportske igre kao i dobiti upute na održavanje i unapređenje pojedinih antropoloških obilježja. Informisanjem o značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja, pravilnoj prehrani, ličnoj higijeni, sportskoj odjeći i obući i ponašanju na sportskim terenima, odgojno se može uticati na formiranje navike vježbanja u svrhu unapređenja zdravlja i kvaliteta života

#### 15. Indikativni sadržaj nastavnog predmeta:

Program tjelesnog i zdravstvenog odgoja na Univerzitetu u Tuzli podijeljen je na nekoliko nastavnih programa kojima je zajednička karakteristika izbor kineziološke aktivnosti tokom akademske godine. Konceptualno ovaj nastavni program nadovezuje se na programske sadržaje nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja u srednjoj školi.

Za njih se studenti opredjeljuju s obzirom na interes, stepen usvojenosti motoričkih znanja, nivo sposobnosti i prema stanju zdravlja.

U okviru nastavnog predmeta studenti se na početku semestra opredjeljuju za ponudeni nastavni program koji su obavezni pohađati u semestru.

rodi, Akrobatika, Sportsko penjanje, Rukomet, Plesovi, Karate, Tee-bo, Badminton, Teniisah.

Student može nastaviti isti program i u sljedećem (drugom) semestru, ukoliko se odluči za isti ili može uzeti drugi

#### 16. Metode učenja:

U cilju efikasnog izvođenja nastave i postizanja očekivanih ciljeva predmeta i kompetencija studenata tokom i na eksperimentisanje. Stilovi učenja zastupljeni na nastavi: vizuelni, auditivni, kinestetički, a nastavne metode: Teorijsko - praktična nastava (vježbe).

#### 17. Objašnjenje o provjeri znanja:

Provjera znanja i vještina provoditi će se tokom rada sa studentima (redovnost i aktivnost na nastavi) u toku prvog semestra - 30 sati (15 dolazaka).

#### 18. Težinski faktor provjere:

Končna ocjena se formira u odnosu na ukupan broj dolazaka na nastavu u toku prvog semestra. Da bi student kolokvirao mora da prisustvuje (aktivno učestvuje) najmanje na 2/3 nastave (20 nastavnih sati). U slučaju da ne ispuni ovaj kriterij propuštenu nastavu dužan je nadoknaditi u naknadno utvrđenim terminima. Za uspješno ovladavanje programa iz ovog predmeta dobiva konačnu ocjenu; KOLOKVIRAO

#### 19. Obavezna literatura:

Suzan F. Ayers, Mary Jo Sariscany (2010) Fizičko vaspitanje za cjeloživotnu formu, Beograd

#### 20. Dopunska literatura:

#### 21. Internet web reference:

#### 22. U primjeni od akademske godine:

2024/2025

#### 23. Usvojen na sjednici NNV/UNV:

