

## SYLLABUS

**1. Puni naziv nastavnog predmeta:**

Tjelesni i zdravstveni odgoj I

**2. Skraćeni naziv nastavnog predmeta / šifra:****3. Ciklus studija:**

1

**4. Bodovna vrijednost ECTS:**

0

**5. Status nastavnog predmeta:** Obavezni  Izborni**6. Preduslovi za polaganje nastavnog predmeta:**

Upis u prvi semestar prve godine prvog ciklusa studija

**7. Ograničenja pristupa:**

Studenti I Ciklusa studija PMF-a

**8. Trajanje / semestar:**

15

1

**9. Sedmični broj kontakt sati:**

9.1. Predavanja:

0

9.2. Auditorne vježbe:

0

9.3. Laboratorijske / praktične vježbe:

2

**10. Fakultet:**

PMF

**11. Odsjek / Studijski program:****12. Odgovorni nastavnik:**

Prof. dr sc. Džemal Huremović

**13. E-mail nastavnika:**

dzemal.huremovic@untz.ba

**14. Web stranica:**

www.pmf.untz.ba

**15. 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 smanjivanja 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.

**16. Ishodi učenja:**

Razumjeti smisao kineziološkog praktičnog obrazovanja u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. Studenti će steći teorijska znanja o pravilima i sportskim takmičenjima i usavršiti osnovne elemente 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

**17. 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 ponuđeni nastavni program koji su obavezni pohađati u semestru.

To su sljedeći programi: Košarka, Nogomet, Odbojka, Aerobik, Fitness, Stolni tenis, Samoodbrana, Pješaćenje u prirodi, Akrobatika, Sportsko penjanje, Rukomet, Plesovi, Karate, Tee-bo, Badminton, Tenis i Šah.

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

**18. Metode učenja:**

U cilju efikasnog izvođenja nastave i postizanja očekivanih ciljeva predmeta i kompetencija studenata tokom i na kraju semestra na predmetu su planirane aktivnosti uspješnog učenja: konkretno iskustvo, posmatranje i aktivno eksperimentisanje. Stilovi učenja zastupljeni na nastavi: vizuelni, auditivni, kinestetički, a nastavne metode: Teorijsko – praktična nastava (vježbe).

**19. 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).

**20. 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 nastavni 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"

**21. Osnovna literatura:**

--

**22. Internet web reference:**

--

**23. U primjeni od akademske godine:**

2016/2020
-----------

**24. Usvojen na sjednici NNV/UNV:**

--