



**SVEUČILIŠTE U SPLITU**

---

**KINEZILOŠKI FAKULTET**

**ELABORAT O PROGRAMU CJELOŽIVOTNOG  
OBRAZOVANJA**

**Program za stjecanje uvjeta za upis na stručni diplomski  
studij kineziologije smjera rekreacija i fitnes**

SPLIT, 2024

## 1. OPĆE INFORMACIJE O PROGRAMU CJELOŽIVOTNOG OBRAZOVANJA

<b>Naziv programa</b>	Program za stjecanje uvjeta za upis na stručni diplomski studij kineziologije smjera rekreacija i fitnes
<b>Sastavnica nositelj programa</b>	Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu
<b>Sastavnica/e izvoditelj/i programa</b>	Kineziološki fakultet, Split
<b>Svrha programa</b>	Razlikovne obveze studenata za potrebe promjene studijskog programa i/ili upisa na studij, dovršetak ranije započetog studija i priznavanja kompetencija stečenih izvan studijskog programa a koje su uvjet za sudjelovanje na studiju <input checked="" type="checkbox"/>
	Ostali programi koji se temelje na načelima cjeloživotnog obrazovanja <input type="checkbox"/>
<b>Razina programa</b> <i>(prema HKO-u s obzirom na skupove ishoda učenja koji se njihovim završetkom stječu)</i>	6
<b>Ukupan broj ECTS bodova</b>	35
<b>Razlozi pokretanja programa</b>	Ovaj Program namijenjen je kandidatima koji se žele upisati na stručni diplomski studij kineziologije smjera rekreacija i fitnes a imaju status stručnog prvostupnika s visokih učilišta i programa sa stečenih 180 ECTS bodova ostalih smjerova.
<b>Ishodi učenja na razini programa</b>	Po završetku programa polaznik će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nabrojiti, opisati i objasniti opće pojmove, ciljeve, zadaće i trendove u kineziološkoj rekreaciji</li> <li>• Opisati karakteristike popularnih programa kineziološke rekreacije</li> <li>• Pojasniti negativan utjecaj štetnih navika i modernog načina života na ljudski organizam</li> <li>• Pojasniti pozitivan utjecaju tjelesnog vježbanja/rekreacije na kvalitetu života</li> <li>• Pojasniti važnosti pravilne prehrane i pozitivan utjecaj unosa vode na ljudski organizam</li> <li>• Poznavati pravila ponašanja, uzroke i postupke prevencija ozljeda u sportskim objektima i sportsko-rekreativnim aktivnostima u prirodi</li> <li>• Poznavati osnove tjelesnog vježbanja</li> <li>• Poznavati antropološka obilježja vježbača</li> <li>• Poznavati instrumentarij za provođenje dijagnostičkih</li> </ul>

	<p>postupaka u rekreaciji i fitnessu</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Poznavati dijagnostičke postupke za definiranje antropološkog statusa u rekreaciji i fitnessu</li><li>• Provoditi osnovne dijagnostičke postupke za definiranje antropološkog statusa u rekreaciji i fitnessu</li><li>• Analizirati izvedbu pojedinih dijagnostičkih postupaka u rekreaciji i fitnessu</li><li>• Analizirati i interpretirati rezultate mjerenja</li><li>• Osmisliti inovativne dijagnostičke postupke u rekreaciji i fitnessu</li><li>• Procijeniti funkcionalni status vježbača</li><li>• Poznavati će fiziološku opravdanost, razvoj, povijest i modalitete rada u cardio fitness treningu</li><li>• Poznavati će metodiku treninga</li><li>• Znati će analizirati individualne programe vježbanja s vanjskim opterećenjem</li><li>• Znati će tehniku izvođenja vježbi, te modalitete vježbanja s vanjskim opterećenjem</li><li>• Znati će vrste grupnih programa u rekreaciji</li><li>• Znati će vrste grupnih programa u fitnessu</li><li>• Moći će primijeniti grupne programe rekreaciji</li><li>• Moći će primijeniti grupne programe u fitnessu</li><li>• Procijeniti i pravilno odrediti vrstu, intenzitet i učestalost fizičke aktivnosti uzimajući u obzir pojedinačne zdravstvene statuse, sposobnosti, želje...;</li><li>• Definirati kronične i degenerativne nezarazne bolesti kod kojih možemo očekivati pozitivni učinak kontrolirane i programirane tjelesne aktivnosti;</li><li>• Primjerena osposobljenost za stručni rad i multidisciplinarnu suradnju s liječnicima, psiholozima, kineziolozima, nutricionistima i drugim stručnim osobama uključenim u proces organiziranja i planiranja fizičke aktivnosti šire populacije;</li><li>• Definirati, provoditi i analizirati izravne i neizravne testove funkcionalnih sposobnosti;</li><li>• Samostalna osposobljenost za pružanje prve pomoći i provođenje kardiopulmonalne reanimacije;</li><li>• Sa svoje pozicije djelovanja u sportu provoditi mjere prevencije nastanka bolesti, sindroma prenaprezanja i ozljeda</li><li>• Znat će metodiku, vođenje, planiranje i programiranje, te primjenu u različitim dobnim kategorijama, prednosti i ograničenja, znanstvene osnove programa step aerobike</li><li>• Znat će metodiku, vođenje, planiranje i programiranje, te primjenu u različitim dobnim kategorijama, prednosti i ograničenja, znanstvene osnove workout programa</li><li>• Znat će metodiku, vođenje, planiranje i programiranje, te primjenu u različitim dobnim kategorijama, prednosti i ograničenja, znanstvene osnove programa hila aerobike</li><li>• Znati će procijeniti funkcionalni status vježbača</li></ul>
--	--

	Pronalaziti znanstvene informacije na temu grupnih programa Aerobike
<b>Trajanje programa</b>	1. godina
<b>Ciljna skupina polaznika programa</b>	Prvostupnici stručnog studija kineziologije
<b>Minimalan broj polaznika</b>	1
<b>Cijena pohađanja programa</b>	750,00
<b>Uvjeti upisa programa</b>	Završen Stručni prijediplomski studij kineziologije drugog smjera
<b>Uvjeti za završetak programa</b>	Odslušani i položeni svi razlikovni predmeti na Programu za stjecanje uvjeta za upis na stručni diplomski studij kineziologije smjera rekreacija i fitnes

## 2. OPIS PROGRAMA CJELOŽIVOTNOG OBRAZOVANJA I IZVEDBENI PLAN

### 2.1. Popis predmeta programa cjeloživotnog obrazovanja

POPIS PREDMETA/OBRAZOVNIH AKTIVNOSTI *						
Naziv predmeta/obrazovne aktivnosti	Način izvođenja nastave**				Samostalne aktivnosti polaznika	ECTS
	Vođeni proces učenja i poučavanja					
	P	S	V	T		
Aerobika	60	0	30	90		9
Dijagnostika u rekreaciji i fitnesu	26	22	12	60		7
Fitnes	40	0	20	60		6
Grupni programi u rekreaciji i fitnesu	45	0	0	45		4
Osnove kineziološke rekreacije i fitnesa	45	0	0	45		4
Zdravstveni fitnes	30	18	12	60		5

### 2.2. Opis predmeta/obrazovne aktivnosti programa cjeloživotnog obrazovanja

NAZIV PREDMETA		Osnove kineziološke rekreacije i fitnesa				
Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti	Prof. dr.sc. Nataša Zenić Sekulić	Bodovna vrijednost (ECTS)	4			
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati)	Vođeni proces učenja i poučavanja			
			P	S	V	T
			45	0	0	45
			Samostalne aktivnosti polaznika			
Status predmeta/obrazovne aktivnosti	Obavezni	Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti	Usvajanje osnovnih znanja, vještina i stavova u području Kineziološke rekreacije i fitnesa					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost	Upisati ukoliko ih ima					
Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)	<p>Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nabrojiti, opisati i objasniti opće pojmove, ciljeve, zadaće i trendove u kineziološkoj rekreaciji</li> <li>Opisati karakteristike popularnih programa kineziološke rekreacije</li> <li>Pojasniti negativan utjecaj štetnih navika i modernog načina života na ljudski organizam</li> <li>Pojasniti pozitivan utjecaju tjelesnog vježbanja/rekreacije na kvalitetu života</li> <li>Pojasniti važnosti pravilne prehrane i pozitivan utjecaj unosa vode na ljudski organizam</li> <li>Poznavati pravila ponašanja, uzroke i postupke prevencija ozljeda u sportskim objektima i sportsko-rekreativnim aktivnostima u prirodi</li> </ul>					
Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)	Uvod - o predmetu			1		
	Nastava i nastavnik,			1		
	Obveze studenata i Ispit,			1		
	Vremenik, Literatura			1		
	Osnovna znanja iz kineziološke rekreacije i fitnesa, Opći pojmovi, karakteristike i podjela			1		
	Ciljevi, zadaci i transformacijski učinci u kineziološkoj rekreaciji			1		
	Trendovi i stručni kadrovi u kineziološkoj rekreaciji			1		
	Kineziološka rekreacija u funkciji unaprjeđenja turističke ponude			1		
	Štetne navike i negativni učinci modernog stila života, Hipokinezija i pretilost			1		
	Ovisnosti (Pušenje, Alkohol, Narkotici) i stres			1		
	Osnovne smjernice za pravilnu prehranu			1		

	Pravila ponašanja, uzroci i prevencija ozljeda u sp. objektima i aktivnostima u prirodi. U mjestu stanovanja (Fitnes centar, Bazen, Sportska dvorana...)		1	
	Pravila ponašanja, uzroci i prevencija ozljeda u sp. objektima i aktivnostima u prirodi. Van mjesta stanovanja (Aktivnosti u prirodi: nordijsko hodanje, planinarenje, trim staza...)		1	
	Sistematizacija programa kineziološke rekreacije u mjestu stanovanja		1	
	Fitnes i Aerobik		1	
	Kineziološka rekreacija za potrebe djelatnika različitih profesija		1	
	Vježbanje na radnom mjestu		1	
	Relaksacija na radnom mjestu		1	
	Sistematizacija programa kineziološke rekreacije koji se provode van mjesta stanovanja		1	
	Tranzitivni oblici aktivnosti (Izleti, ture, pohodi...)		1	
	Stacionarni oblici aktivnosti (aktivni odmori, zdravstveni turizam)		2	
	Prekomjerna tjelesna težina		2	
	Značaj tjelesne aktivnosti/sportske rekreacije u prevenciji, ublažavanju i/ili otklanjanu zdravstvenih poteškoća		2	
	Uzroci i posljedice prekomjerne tjelesne težine		2	
	Redukcija i kontrola tjelesne težine		2	
	Definicija zdravlja		2	
	Starenje - vježbanje –zdravlje		2	
	Starenje i prevencija bolesti		2	
	Utjecaj vježbanja na zdravlje		2	
	Znanstveni pristup i Istraživanja u Kineziološkoj rekreaciji		2	
	Izbor aktivnosti primjerene dobi, stupnju kondicijske spremne i afinitetu		2	
Određivanje maksimalnog srčanog pulsa i trening zona		2		
Kontrola intenziteta rada metodom mjerenja pulsa		2		
<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari <input type="checkbox"/> radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> 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)		
<b>Obveze polaznika</b>	Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita			
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> (upisati udio u	Pohađanje nastave	X	Istraživanje	Praktični rad
	Eksperimentalni rad		Radionica	(Ostalo upisati)
	Esejski zadatak		Seminarski rad	(Ostalo upisati)
	Kolokviji	X	Usmeni ispit	(Ostalo upisati)

<p>ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)</p>	Pisani ispit	X	Projekt		(Ostalo upisati)	
<p><b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b></p>	<p>Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita          Provjera znanja provodi se putem kolokvija tijekom izvođenja nastave i pismenog ispita, na kraju nastave Tijekom nastave student može ostvariti 60 bodova, a na završnom ispitu 40 bodova. Tijekom nastave vrednuje se pohađanje nastave i aktivnost (do 20 bodova), a svaki izostanak penalizira se sa -2 boda.          Završna ocjena na predmetu Osnove kineziološke rekreacije i fitnesa određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Aktivnost na nastavi i obrada nastavnih sadržaja tijekom nastave</b> ukupno 20% konačne ocjene</li> <li>→ <b>Kolokvija</b> ukupno 40 % konačne ocjene</li> <li>→ <b>pismenog ispita</b> ukupno 40 % konačne ocjene</li> </ul> <p><b>Obrada nastavnih sadržaja tijekom nastave</b>          Studentima se vrjednuje aktivnost na nastavi, razumijevanje i obrada nastavnih sadržaja  <b>Kolokvij (seminar)</b>          Studentima se vrjednuje seminarski rad iz nastavnih tema s predavanja koji studenti izrađuju tijekom nastave, a koji nosi ukupno 40 % konačne ocjene.  <b>Pismeni dio ispita</b>          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  <b>Konačna ocjena :</b>          Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena na način:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60% bodova ;</li> <li>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74% bodova;</li> <li>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89% bodova;</li> <li>→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% bodova.</li> </ul>					
<p><b>Literatura</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zenić Sekulić N. (2015) Elementi kineziološke rekreacije, Kineziološka rekreacija, slobodno vrijeme i društveni utjecaj, sveučilišni udžbenik.</li> <li>• Zenić Sekulić N. (2009) Kineziološka rekreacija – priručnik za studente, Kineziološki fakultet Split.</li> <li>• Sharkey, B. J., &amp; Gaskill, S. E. (2013). Fitness &amp; health. Human Kinetics.</li> <li>• American College of Sports Medicine (Ed.). (2013). ACSM's health-related physical fitness assessment manual. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</li> <li>• Sunda, M., Gilic, B., Vuletic, P. R., Pavlinovic, V., &amp; Zenic, N. (2023). Mediating Effects of the COVID-19 Pandemic on the Associations between Physical Activity and Physical Fitness; Cross-Sectional Study among High School Adolescents. <i>Journal of Functional Morphology and Kinesiology</i>, 8(3), 131.</li> <li>• Gilic, B., Zenic, N., Separovic, V., Jurcev Savicevic, A., &amp; Sekulic, D. (2021). Evidencing the influence of pre-pandemic sports participation and substance misuse on physical activity during the COVID-19 lockdown: a prospective analysis among older adolescents. <i>International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health</i>, 34(2), 151-163</li> </ul>					

NAZIV PREDMETA		Dijagnostika u rekreaciji i fitnesu				
Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti	Prof.dr.sc. Goran Gabrilo	Bodovna vrijednost (ECTS)	7			
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati)	Vođeni proces učenja i poučavanja			
			P	S	V	T
			26	22	12	60
			Samostalne aktivnosti polaznika			
Status predmeta/obrazovne aktivnosti	Obavezni	Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti	Poznavanje teoretskih i praktičnih osnova, te provođenje dijagnostičkih postupaka u rekreaciji i fitnesu					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost	Upisati ukoliko ih ima					
Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)	<p>Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavati osnove tjelesnog vježbanja</li> <li>• Poznavati antropološka obilježja vježbača</li> <li>• Poznavati instrumentarij za provođenje dijagnostičkih postupaka u rekreaciji i fitnesu</li> <li>• Poznavati dijagnostičke postupke za definiranje antropološkog statusa u rekreaciji i fitnesu</li> <li>• Provoditi osnovne dijagnostičke postupke za definiranje antropološkog statusa u rekreaciji i fitnesu</li> <li>• Analizirati izvedbu pojedinih dijagnostičkih postupaka u rekreaciji i fitnesu</li> <li>• Analizirati i interpretirati rezultate mjerenja</li> <li>• Osmisliti inovativne dijagnostičke postupke u rekreaciji i fitnesu</li> </ul>					
Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)	Nastavni sat predavanja			Broj sati		
	Tjelesno vježbanje i zdravlje			1		
	Antropološka obilježja vježbača			1		
	Uvod u dijagnostiku			1		
	Metrijske karakteristike mjernih instrumenata			2		
	Zdravstveni status vježbača			1		
	Morfološka antropometrija			2		
	Testiranje motoričkih sposobnosti			2		
	Testiranje funkcionalnih sposobnosti			2		
	Tjelesno vježbanje i zdravlje E-Learning			1		
	Antropološka obilježja vježbača E-Learning			1		
	Uvod u dijagnostiku E-Learning			1		
	Metrijske karakteristike mjernih instrumenata E-Learning			2		
	Zdravstveni status vježbača E-Learning			1		
Morfološka antropometrija E-Learning			2			

	Testiranje motoričkih sposobnosti E-Learning		2			
	Testiranje funkcionalnih sposobnosti E-Learning		2			
	Nastavni sat seminara (E-Learning u cijelosti)				Broj sati	
	Važnost tjelesnog vježbanja za poboljšanje zdravstvenog statusa		2			
	Utjecaj tjelesnog vježbanja na morfološka obilježja		2			
	Utjecaj tjelesnog vježbanja na motoričke sposobnosti		1			
	Utjecaj tjelesnog vježbanja na funkcionalne sposobnosti		2			
	Važnost mjerenja u rekreaciji i fitnessu		1			
	Instrumentarij koji se koristi za dijagnostičke postupke u rekreaciji i fitnessu		2			
	Definiranje zdravstvenog statusa vježbača		3			
	Morfološka antropometrija		4			
	Testiranje motoričkih sposobnosti		3			
	Testiranje funkcionalnih sposobnosti		4			
	Nastavni sat vježbi				Broj sati	
	Morfološka antropometrija		4			
Testiranje motoričkih sposobnosti		4				
Testiranje funkcionalnih sposobnosti		4				
<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input type="checkbox"/> 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 checked="" type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			
<b>Obveze polaznika</b>	Sukladno ishodima učenja u ovoj se rubrici navode obveze polaznika koje moraju biti usklađene s ishodima učenja i načinima i postupcima vrednovanja postignuća polaznika tako da svakom polazniku na jednostavan i jasan način bude navedeno koje su mu obveze na programu.					
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> <i>(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)</i>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad	X
	Eksperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)	
	Esejski zadatak		Seminarski rad	X	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit	X	(Ostalo upisati)	
	Pisani ispit	X	Projekt		(Ostalo upisati)	
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	Završna ocjena na predmetu Dijagnostika u rekreaciji i fitnessu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Seminarskog rada</b> nosi ukupno 30% konačne ocjene</li> <li>→ <b>Pismenog ispita</b> nosi 40% od konačne ocjene</li> <li>→ <b>Usmenog ispita</b> nose ukupno 30% konačne ocjene</li> </ul>					

	<p><b>Seminarski rad</b> Student je dužan napisati seminarski rad s kojim će obraditi jednu od nastavnih cjelina. Tema mora prethodno biti odobrena od strane nositelja kolegija. Student šalje završeni rad na recenziju nositelju kolegija, te ga brani, a uspješna obrana rada mu omogućava pristup pismenom dijelu ispita.</p> <p><b>Pismeni ispit</b> Održati će se nakon položenog seminarskog rada. Student piše odgovore na 5 pitanja od kojih svako nosi 2 boda. → zaostvarenih 7 do 8 bodova - sveukupna ocjena dovoljan (2) → zaostvarenih 9 do 10 bodova - sveukupna ocjena dobar (3) i pravo izlaska na usmeni dio ispita koji služi isključivo za ostvarivanje viših uspjeha (ocjene 4 i 5). Student nije obavezan izaći na usmeni dio ispita, ali tada zadržava ocjenu dobar (3).</p> <p><b>Usmeni dio ispita</b> Usmeni dio ispita moguće je polagati uz uvjet da su prethodno položeni svi navedeni dijelovi ispita, te da je na pismenom ispitu ostvareno 9 ili 10 bodova. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja. Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena: → ako student ne odgovori na nijedno pitanje ili na jedno – dobar (3) → ako student točno odgovori na dva pitanja – vrlo dobar (4) → ako student točno odgovori na sva tri pitanja – izvrstan (5)</p>
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gabrilo (2018). Dijagnostika u rekreaciji i fitnessu – priručnik Kineziološkog fakulteta u Splitu</li> <li>• Leonard A. Kaminsky (2013). ACSM priručnik za procjenu fizičke forme povezane sa zdravljem.</li> <li>• Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>• Sekulić D., Metikoš, D. (2007) Uvod u Osnove Kineziološke Transformacije: Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno - matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu</li> <li>• Howley, E. T., Franks, B. D. (1997). Health fitness instructor's handbook. Human Kinetics</li> <li>• Gore, C. J. (2000). Physiological tests for elite athletes. Human Kinetics</li> <li>• Milanović, D., Heimer, S. (1997). Dijagnostika treniranosti sportaša. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu</li> </ul>

<b>NAZIV PREDMETA</b>	<b>Fitnes</b>					
<b>Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Doc.dr.sc. Mateo Blažević	<b>Bodovna vrijednost (ECTS)</b>	6			
<b>Suradnici</b>		<b>Način izvođenja nastave (broj sati)</b>	<b>Vođeni proces učenja i poučavanja</b>			
			<b>P</b>	<b>S</b>	<b>V</b>	<b>T</b>
			40	0	20	60
			<b>Samostalne aktivnosti polaznika</b>			

<b>Status predmeta/obrazovne aktivnosti</b>		<b>Postotak primjene e-učenja</b>																
<b>OPIS PREDMETA</b>																		
<b>Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Steci osnovne kompetencije za rad u području fitnesa																	
<b>Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost</b>	Upisati ukoliko ih ima																	
<b>Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)</b>	Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procijeniti funkcionalni status vježbača</li> <li>• Poznavati će fiziološku opravdanost, razvoj, povijest i modalitete rada u cardio fitnes treningu</li> <li>• Poznavati će metodiku treninga</li> <li>• Znati će analizirati individualne programe vježbanja s vanjskim opterećenjem</li> <li>• Znati će tehniku izvođenja vježbi, te modalitete vježbanja s vanjskim opterećenjem</li> </ul>																	
<b>Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nastavni sat predavanja</th> <th>Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>upute studentima, -o predmetu, literatura, polaganje ispita</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>pojam fitnesa, povijest fitnesa</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Kineziološka i antropološka analiza individualnih fitnes programa</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Vrste fitnes programa</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Vježbanje s vanjskim opterećenje</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Cardio fitnes</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table>		Nastavni sat predavanja	Broj sati	upute studentima, -o predmetu, literatura, polaganje ispita	2	pojam fitnesa, povijest fitnesa	2	Kineziološka i antropološka analiza individualnih fitnes programa	9	Vrste fitnes programa	9	Vježbanje s vanjskim opterećenje	9	Cardio fitnes	9		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati																
upute studentima, -o predmetu, literatura, polaganje ispita	2																	
pojam fitnesa, povijest fitnesa	2																	
Kineziološka i antropološka analiza individualnih fitnes programa	9																	
Vrste fitnes programa	9																	
Vježbanje s vanjskim opterećenje	9																	
Cardio fitnes	9																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nastavni sat vježbi</th> <th>Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za prsne mišiće</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće leđa</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće nogu</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće ramena</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće ruku</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za trbušne mišiće</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Vježbe istezanja u fitnesu</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>		Nastavni sat vježbi	Broj sati	Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za prsne mišiće	3	Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće leđa	3	Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće nogu	3	Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće ramena	3	Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće ruku	3	Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za trbušne mišiće	3	Vježbe istezanja u fitnesu	2	
Nastavni sat vježbi	Broj sati																	
Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za prsne mišiće	3																	
Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće leđa	3																	
Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće nogu	3																	
Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće ramena	3																	
Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće ruku	3																	
Metodika fitnes treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za trbušne mišiće	3																	
Vježbe istezanja u fitnesu	2																	
<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari <input type="checkbox"/> 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 type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)																
<b>Obveze polaznika</b>	Sukladno ishodima učenja u ovoj se rubrici navode obveze polaznika koje moraju biti usklađene s ishodima učenja i načinima i postupcima vrednovanja postignuća																	

	polaznika tako da svakom polazniku na jednostavan i jasan način bude navedeno koje su mu obveze na programu.					
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> ( <i>upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti</i> )	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad	X
	Eksperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)	
	Esejski zadatak		Seminarski rad	X	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit	X	(Ostalo upisati)	
	Pisani ispit		Projekt		(Ostalo upisati)	
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	<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><b>Kolokvij:</b> kolokviji će se održavati unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu, Kolokviji će obuhvaćati mogućnost polaganja dijelova praktičnog dijela ispita (tehnička izvedba vježbi sa vlastitim i vanjskim opterećenjem, vježbe snage i isticanja). Položeni dijelovi kolokvija se priznaju kao dio (ili u cijelosti) položen praktični dio ispita.</p> <p><b>Praktični dio:</b> U praktičnom dijelu ispita studenti su dužni pravilno demonstrirati pojedine vježbe s vanjskim opterećenjem i vlastitom težinom te znati ciljnu usmjerenost vježbe te mišiće koji sudjeluju u radu. Praktični dio ispita se može položiti i tijekom nastavnog procesa kroz kolokvije (on-line studenti trebaju snimiti tražene materijale).</p> <p><b>Pismeni ispit</b> sastoji se od 12 pitanja, te programom vježbanja. Svaki točan odgovor iznosi 1 boda, a polovičan 0,5 bod tako da je ukupan broj bodova na ispitu 12.</p> <p><b>KONAČNA OCJENA:</b> Temeljem navedenog konačna ocjena odredit će se na slijedeći način: -ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 6 bodova -ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 7-8 bodova -ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 8,5 - 10 bodova -ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 10,5 - 12 bodova</p> <p>Sastavni dio pismenog ispita je i izrada programa vježbanja koji mora biti pozitivno ocjenjen.</p> <p>Ocjena iz praktičnog dijela te ocjena iz pismenog dijela (seminar ili pisani ispit) mogu zajedno biti konačna ocjena ukoliko je student s njom zadovoljan. U protivnom polaže još i teoretski dio ispita.</p> <p>Uvjet za odličnu ocjenu je odrađen, te pozitivno ocjenjen Conconijev test u teretani.</p>					
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blažević, J., Blažević, M., Zenić, N. (2011) Fitnes i aerobika (OKT2)-priručnik KIFST</li> <li>• Blažević M. Video i ppt materijali razrađeni prema planu i sadržaju predmeta.</li> <li>• Sekulić D., Metikoš d. (2007) Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji, udžbenik Sveučilišta u Splitu.</li> <li>• Delavier F. (2009) Strength training anatomy. Human kinetics III.</li> </ul>					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Howley E. T., Franks D. B., Health Fitness Instructors's Handbook, Human Kinetics</li> </ul>
--	---

NAZIV PREDMETA		Grupni programi u rekreaciji i fitnesu				
Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti	Doc.dr.sc. Mateo Blažević	Bodovna vrijednost (ECTS)	4			
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati)	Vođeni proces učenja i poučavanja			
			P	S	V	T
			45	0	0	45
			Samostalne aktivnosti polaznika			
Status predmeta/obrazovne aktivnosti	Obavezni	Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti	Poznavanje i primjena grupnih programa u rekreaciji i fitnesu					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost	Upisati ukoliko ih ima					
Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)	Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>Znati će vrste grupnih programa u rekreaciji</li> <li>Znati će vrste grupnih programa u fitnesu</li> <li>Moći će primijeniti grupne programe rekreaciji</li> <li>Moći će primijeniti grupne programe u fitnesu</li> </ul>					
Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)	Nastavni sat predavanja			Broj sati		
	Upute studentima, o predmetu, literatura, polaganje ispita			2		
	Vrste i primjena grupnih program u rekreaciji (u mjestu stanovanja)			11		
	Vrste i primjena grupnih program u rekreaciji (van mjestu stanovanja)			11		
	Vrste i primjena grupnih programa u fitnesu			11		
	Primjena grupnih programa u rekreaciji i fitnesu u turizmu			10		
Načini izvođenja nastave	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input checked="" type="checkbox"/> radionice <input 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 type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			
Obveze polaznika	Sukladno ishodima učenja u ovoj se rubrici navode obveze polaznika koje moraju biti usklađene s ishodima učenja i načinima i postupcima vrednovanja postignuća polaznika tako da svakom polazniku na jednostavan i jasan način bude navedeno koje su mu obveze na programu.					

<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad	
	Eksperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)	
	Esejski zadatak		Seminarski rad	X	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji	X	Usmeni ispit		(Ostalo upisati)	
	Pisani ispit	X	Projekt		(Ostalo upisati)	
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	<p>Ispit se sastoji od obaveznog seminarskog rada na zadanu ili predloženu temu koja je u suglasnosti s kolegijem , te po potrebi usmenog dijela ispita.</p> <p><b>Kolokvij:</b> kolokviji će se održavati unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu, Kolokviji će obuhvaćati mogućnost polaganja svih dijelova ispita ( seminarski rad , usmeni ispit). Položeni dijelovi kolokvija se priznaju kao dio (ili u cijelosti) položen ispit.</p> <p><b>Pismeni ispit - seminarski rad</b></p> <p>Potrebno je napisati seminarski rad na zadanu ili predloženu temu vezanu uz kolegi Grupni programi u rekreaciji i fitnessu.. Seminarski rad treba biti pozitivno ocjenjen. Ocjena iz pismenog dijela (seminar) tvori konačnu ocjenu ukoliko je student s njom zadovoljan. U protivnom polaže još i teoretski dio ispita.</p>					
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blažević,J.,Blažević,M.,Zenić,N.(2011) Fitnes i aerobika (OKT2)-priručnik KIFST</li> <li>• Blažević J. Video i ppt materijali razrađeni prema planu i sadržaju predmeta.</li> <li>• Zenić Sekulić N (2011) Kineziološka aktivnost, fitness i zdravlje. Kineziološki fakultet Split</li> <li>• Mišigoj Duraković M (2007) Tjelesno vježbanja i zdravlje. Kineziološki fakultet Zagreb</li> <li>• Baroluci, M., Škorić, S., (2007) Uloga sportskih stručnjaka u realizaciji sportsko-rekreacijskih programa u turizmu, 16. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske</li> </ul>					

<b>NAZIV PREDMETA</b>	<b>Zdravstveni fitnes</b>						
<b>Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Izv. prof. dr. sc. Vladimir Ivančev, dr. med	<b>Bodovna vrijednost (ECTS)</b>	5				
<b>Suradnici</b>		<b>Način izvođenja nastave (broj sati)</b>	<b>Vođeni proces učenja i poučavanja</b>				
			<b>P</b>	<b>S</b>	<b>V</b>	<b>T</b>	
			30	18	12	60	
			<b>Samostalne aktivnosti polaznika</b>				
<b>Status predmeta/obrazovne aktivnosti</b>		<b>Postotak primjene e-učenja</b>					

OPIS PREDMETA																																											
<b>Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Definirati i analizirati karakteristike zdravstvenog statusa polaznika sportsko-rekreativnog programa, zdravstvenih indikacija i kontraindikacija za određenu vrstu kineziološke ili sportske aktivnosti; definirati kriterije odabira pravovaljanog i primjerenog programa vježbanja																																										
<b>Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost</b>	Upisati ukoliko ih ima																																										
<b>Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)</b>	<p>Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procijeniti i pravilno odrediti vrstu, intenzitet i učestalost fizičke aktivnosti uzimajući u obzir pojedinačne zdravstvene statuse, sposobnosti, želje...;</li> <li>• Definirati kronične i degenerativne nezarazne bolesti kod kojih možemo očekivati pozitivni učinak kontrolirane i programirane tjelesne aktivnosti;</li> <li>• Primjerena osposobljenost za stručni rad i multidisciplinarnu suradnju s liječnicima, psiholozima, kineziolozima, nutricionistima i drugim stručnim osobama uključenim u proces organiziranja i planiranja fizičke aktivnosti šire populacije;</li> <li>• Definirati, provoditi i analizirati izravne i neizravne testove funkcionalnih sposobnosti;</li> <li>• Samostalna osposobljenost za pružanje prve pomoći i provođenje kardiopulmonalne reanimacije;</li> <li>• Sa svoje pozicije djelovanja u sportu provoditi mjere prevencije nastanka bolesti, sindroma prenaprezanja i ozljeda</li> </ul>																																										
<b>Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nastavni sat predavanja</th> <th>Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Povezanost tjelesnog vježbanja i zdravlja</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Utvrđivanje razine tjelesne aktivnost</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Antropometrija</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Utjecaj tjelovježbe na psihosocijalni status</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Spolne razlike u odgovoru na fizičko opterećenje</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Programiranje treninga u različitim stanjima</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Klinički aspekti utjecaja tjelovježbe na kronične metaboličke bolesti</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Važnost pravilne ishrane na zdravstveni status</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nastavni sat e-predavanja</th> <th>Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Prilagodba organizma na tjelesno vježbanje</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Zdravstvene indikacije za bavljenje tjelovježbom</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Zdravstvena ograničenja, opasnosti i rizici tijekom bavljenja tjelesnim vježbanjem</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Intervencije u prehrani</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nastavni sat e-seminara</th> <th>Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Prilagodba organskih sustava na tjelesno vježbanje</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Utjecaj tjelesnog vježbanja na rast i sazrijevanje</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Tjelesno vježbanje u starijoj životnoj dobi</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Tjelesno vježbanje u trudnoći i različitim stanjima žene</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Tjelesno vježbanje u različitim zdravstvenim poremećajima</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Dodaci prehrani</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Nastavni sat predavanja	Broj sati	Povezanost tjelesnog vježbanja i zdravlja	1	Utvrđivanje razine tjelesne aktivnost	1	Antropometrija	1	Utjecaj tjelovježbe na psihosocijalni status	2	Spolne razlike u odgovoru na fizičko opterećenje	2	Programiranje treninga u različitim stanjima	1	Klinički aspekti utjecaja tjelovježbe na kronične metaboličke bolesti	2	Važnost pravilne ishrane na zdravstveni status	2	Nastavni sat e-predavanja	Broj sati	Prilagodba organizma na tjelesno vježbanje	8	Zdravstvene indikacije za bavljenje tjelovježbom	4	Zdravstvena ograničenja, opasnosti i rizici tijekom bavljenja tjelesnim vježbanjem	4	Intervencije u prehrani	2	Nastavni sat e-seminara	Broj sati	Prilagodba organskih sustava na tjelesno vježbanje	5	Utjecaj tjelesnog vježbanja na rast i sazrijevanje	2	Tjelesno vježbanje u starijoj životnoj dobi	2	Tjelesno vježbanje u trudnoći i različitim stanjima žene	1	Tjelesno vježbanje u različitim zdravstvenim poremećajima	4	Dodaci prehrani	4
Nastavni sat predavanja	Broj sati																																										
Povezanost tjelesnog vježbanja i zdravlja	1																																										
Utvrđivanje razine tjelesne aktivnost	1																																										
Antropometrija	1																																										
Utjecaj tjelovježbe na psihosocijalni status	2																																										
Spolne razlike u odgovoru na fizičko opterećenje	2																																										
Programiranje treninga u različitim stanjima	1																																										
Klinički aspekti utjecaja tjelovježbe na kronične metaboličke bolesti	2																																										
Važnost pravilne ishrane na zdravstveni status	2																																										
Nastavni sat e-predavanja	Broj sati																																										
Prilagodba organizma na tjelesno vježbanje	8																																										
Zdravstvene indikacije za bavljenje tjelovježbom	4																																										
Zdravstvena ograničenja, opasnosti i rizici tijekom bavljenja tjelesnim vježbanjem	4																																										
Intervencije u prehrani	2																																										
Nastavni sat e-seminara	Broj sati																																										
Prilagodba organskih sustava na tjelesno vježbanje	5																																										
Utjecaj tjelesnog vježbanja na rast i sazrijevanje	2																																										
Tjelesno vježbanje u starijoj životnoj dobi	2																																										
Tjelesno vježbanje u trudnoći i različitim stanjima žene	1																																										
Tjelesno vježbanje u različitim zdravstvenim poremećajima	4																																										
Dodaci prehrani	4																																										

	Nastavni sat vježbi		Broj sati		
	Metode (izravne i neizravne) određivanja funkcionalnih sposobnosti		4		
	Programiranje i sastavljanje jelovnika		6		
	Pružanje prve pomoći		2		
<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input checked="" type="checkbox"/> radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input checked="" type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			
<b>Obveze polaznika</b>	Nazočnost na svim oblicima nastave (izuzetak su 100% "on-line studenti"); aktivno sudjelovanje u nastavi; polaganje usmenog dijela ispita				
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> <i>(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)</i>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje	Praktični rad	X
	Ekperimentalni rad		Radionica	Laboratorij	X
	Esejski zadatak		Seminarski rad	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit	X	(Ostalo upisati)
	Pisani ispit		Projekt		(Ostalo upisati)
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra. Ukupna ocjena na kolegiju definirat će se temeljem uspjeha na usmenom dijelu ispita, te aktivnog sudjelovanja u praktičnom dijelu nastave.				
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marjeta Mišigoj-Duraković i sur. Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagreb</li> <li>• Wilmore, Costill, Kenney. Physiology of Sport and Exercise, 4th Edition, Human Kinetics</li> <li>• Heimer S, Čajavec R i sur. Medicina športa. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2006.</li> </ul>				

<b>NAZIV PREDMETA</b>	<b>Aerobika</b>		
<b>Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Jasminka Blažević, prof (viši predavač)	<b>Bodovna vrijednost (ECTS)</b>	9

Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati)	Vođeni proces učenja i poučavanja			
			P	S	V	T
			60	0	30	90
			Samostalne aktivnosti polaznika			
Status predmeta/obrazovne aktivnosti		Postotak primjene e-učenja				
<b>OPIS PREDMETA</b>						
Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti	Poznavanje teoretskih i praktičnih osnova programa aerobike					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost						
Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)	<p>Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moći će primijeniti programe suvremene aerobike u različitim dobnim kategorijama</li> <li>• Znat će metodiku, vođenje, planiranje i programiranje, te primjenu u različitim dobnim kategorijama, prednosti i ograničenja, znanstvene osnove programa step aerobike</li> <li>• Znat će metodiku, vođenje, planiranje i programiranje, te primjenu u različitim dobnim kategorijama, prednosti i ograničenja, znanstvene osnove workout programa</li> <li>• Znat će metodiku, vođenje, planiranje i programiranje, te primjenu u različitim dobnim kategorijama, prednosti i ograničenja, znanstvene osnove programa hila aerobike</li> <li>• Znati će procijeniti funkcionalni status vježbača</li> <li>• Pronalaziti znanstvene informacije na temu grupnih programa Aerobike</li> </ul>					
Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)	Nastavni sat predavanja		Broj sati			
	-upute studentima, o predmetu, literatura, polaganje ispita (2 sata)		2			
-pojam aerobike, povijest aerobike		7				
Utjecaj aerobike na antropološki status		7				
Vrste grupnih fitness programa		7				
Glazba i cueing u aerobici		7				
Koreografija u aerobici		7				
Planiranje i programiranje sata aerobike		7				
Utvrđivanje i doziranje volumena opterećenja na satu aerobike		7				
Ozlijede u aerobici		7				
Lik aerobik instruktora		2				
Nastavni sat vježbi		Broj sati				
Glazba i cueing u aerobici (2 s)		3				
Osnovni koraci niskog i visokog intenziteta u aerobici (2 sata)		3				
Zagrijavanje u aerobici (		3				
Tehnika rada na stepperu		2				
Metodika treninga HI-LO aerobike		4				

	Metodika treninga STEP aerobike	4				
	Metode poučavanja u aerobici	2				
	Primjeri kružnog i intervalnog treninga u aerobici, primjer aerobik treninga u sportu	3				
	Vježbe snage u aerobici	3				
	Vježbe istezanja u aerobici	3				
<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari <input type="checkbox"/> radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)				
<b>Obveze polaznika</b>	Sukladno ishodima učenja u ovoj se rubrici navode obveze polaznika koje moraju biti usklađene s ishodima učenja i načinima i postupcima vrednovanja postignuća polaznika tako da svakom polazniku na jednostavan i jasan način bude navedeno koje su mu obveze na programu.					
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> <i>(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)</i>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad	X
	Eksperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)	
	Esejski zadatak		Seminarski rad	X	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit	X	(Ostalo upisati)	
	Pisani ispit	X	Projekt		(Ostalo upisati)	
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	<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><b>Kolokvij:</b> kolokviji će se održavati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu,</p> <p>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><b>Praktični dio ispita:</b> metodički razrađena koreografija te vježbe snage i istezanja.</p> <p><b>Pisмени ispit</b> 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><b>KONAČNA OCJENA:</b></p> <p>Temeljem navedenog konačna ocjena odredit će se na slijedeći način:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 15-19 bodova</li> <li>-ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 20-23 bodova</li> <li>-ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 24-27 bodova</li> <li>-ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 28-30 bodova</li> </ul> <p>Ocjena iz praktičnog dijela te ocjena iz pismenog dijela (seminar ili pisani ispit) mogu zajedno biti konačna ocjena ukoliko je student s njom zadovoljan. U protivnom polaže još i teoretski dio ispita</p>					

<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blažević, J., Blažević, M., Zenić, N.(2011) Fitnes i aerobika (OKT2)-priručnik KIFST</li> <li>• Blažević J. Video i ppt materijali razrađeni prema planu i sadržaju predmeta.</li> <li>• Metikoš, D., Furjan Mandić, G. (1997) Suvremena aerobika Zbornik radova znanstveno stručnog savjetovanja</li> </ul>
-------------------	---

### 3. UVJETI IZVOĐENJA PROGRAMA CJELOŽIVOTNOG OBRAZOVANJA

#### 3.1. Prostorni uvjeti za izvođenje programa cjeloživotnog učenja

Zgrade sastavnice (navesti postojeće zgrade, zgrade u izgradnji i planiranu izgradnju)	
Identifikacija zgrade	
Lokacija zgrade	Teslina 6, 10
Godina izgradnje	
Ukupna površina u m <sup>2</sup>	

Predavaonice/laboratoriji/praktikumi koji se koriste za izvođenje programa					
Identifikacija zgrade	Redni broj ili oznaka predavaonice	Broj sjedećih mjesta za studente	Ukupna površina u m <sup>2</sup>	Broj sati korištenja u tjednu	Ocjena opremljenosti (od 1-5)
Teslina 10	Predavaonica 2	18	42m <sup>2</sup>		
Teslina 10	Predavaonica 3	28	50m <sup>2</sup>		
Teslina 10	Predavaonica 5	56	82m <sup>2</sup>		
Teslina 10	Predavaonica 6	104	120m <sup>2</sup>		
Teslina 10	Predavaonica 7	20	30m <sup>2</sup>		
Teslina 10	Predavaonica 8	40	60m <sup>2</sup>		
Teslina 6 <sup>1</sup> (PTO)	Teretana	Nema sjedećih mjesta	47m <sup>2</sup>		
Teslina 6 <sup>1</sup> (PTO)	Dijagnostički laboratorij	Nema sjedećih mjesta	45m <sup>2</sup>		
Teslina 6 <sup>1</sup> (PTO)	Biokemijski laboratorij (1.kat)	4	48m <sup>2</sup>		

Oprema koja je potrebna za izvođenje programa	
Naziv opreme (instrumenta)	Nabavna vrijednost


### 3.2. Popis nastavnika i suradnika po predmetima

Predmet	Nastavnici i suradnici
<b>Aerobika</b>	Jasminka Blažević, prof (viši predavač)
<b>Dijagnostika u rekreaciji i fitnessu</b>	Prof.dr.sc. Goran Gabrilo
<b>Fitnes</b>	Doc.dr.sc. Mateo Blažević
<b>Grupni programi u rekreaciji i fitnessu</b>	Doc.dr.sc. Mateo Blažević
<b>Osnove kineziološke rekreacije i fitnesa</b>	Prof. dr.sc. Nataša Zenić Sekulić
<b>Zdravstveni fitnes</b>	Izv. prof. dr. sc. Vladimir Ivančev, dr. med

### 3.3. Podaci o nastavnicima i suradnicima

Titula, ime i prezime nositelja	Jasminka Blažević, viši predavač
Predmet koji predaje na predloženom studijskom programu	Aerobika
<b>OPĆE INFORMACIJE O NOSITELJU</b>	
Adresa	Split, Plančićeva 6
Telefon	0915160919
E-mail adresa	Jasminka.blazevic@kifst.hr
Osobna web stranica	
Godina rođenja	1978
Matični broj iz Upisnika znanstvenika	
Znanstveno ili umjetničko zvanje i datum posljednjega izbora	
Znanstveno-nastavno, umjetničko-nastavno ili nastavno zvanje i datum posljednjega izbora	Viši predavač
Područje i polje izbora u znanstveno ili umjetničko zvanje	Društvene znanosti - kineziologija
<b>PODACI O SADAŠNJEM ZAPOSLENJU</b>	
Ustanova zaposlenja	Škola za dizajn grafiku i održivi gradnju
Datum zaposlenja	1.9.2017
Naziv radnoga mjesta (profesor, istraživač, suradnik i sl.)	Nastavnik tzk
Područje rada	Tjelesna i zdravstvena kultura
Funkcija	nastavnik
<b>PODACI O ŠKOLOVANJU – Najviši postignuti stupanj</b>	
Zvanje	Magistar kineziologije, viši predavač
Ustanova	Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu
Mjesto	Split
Nadnevak	24.1.204
<b>PODACI O USAVRŠAVANJU</b>	
Godina	
Mjesto	
Ustanova	
Područje usavršavanja	
<b>MATERINSKI I STRANI JEZICI</b>	
Materinski jezik	Hrvatski

Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	Engleski jezik (4)
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	
<b>KOMPETENCIJE ZA PREDMET</b>	
Ranije iskustvo u nositeljstvu sličnih predmeta (navesti naziv predmeta, studijskoga programa na kojem se izvodi/izvodio i razinu studijskoga programa)	Grupni programi u rekreaciji i fitnessu, Fitnes i aerobika – dodiplomski i diplomski sveučilišni studij
Autorstvo sveučilišnih/fakultetskih udžbenika iz područja predmeta	Fakultetski priručnik – Fitnes i aerobika Fakultetski priručnik – Dijagnostika u rekreaciji ifitnessu
Stručni, znanstveni i umjetnički radovi objavljeni u posljednjih pet godina iz područja predmeta <b>(najviše 5 referenca)</b>	Blažević, J., Blažević, M. (2021). Primjena aerobike u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, 29. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, znanstveno-stručni skup s međunarodnim sudjelovanjem, Zadar, 23.-26. lipnja 2021. (str. 358- 362).  Blažević. M., Blažević. J., Erceg. M. (2023) Razlike ventilacijskih parametara između aktivnih i rekreativnih sportaša. 16. međunarodni simpozij „Sport i zdravlje“. Zbornik naučnih i stručnih radova. Fakultet za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli. Tuzla. (96-101)
Stručni i znanstveni radovi iz metodike i kvalitete nastave objavljeni u posljednjih pet godina <b>(najviše 5 referenca)</b>	
Stručni, znanstveni i umjetnički projekti iz područja predmeta koji su se provodili u posljednjih pet godina <b>(najviše 5 referenca)</b>	Edukacija i rekreacija u funkciji unaprijeđena zdravlja i kvalitete života hrvatskih branitelja s invaliditetom, sudionika domovinskog rata i članova njihovih obitelji  COVID 19, implikacije na tjelesnu aktivnost adolescenata i performanse u sportu
U sklopu kojega programa i u kojem je opsegu nositelj stekao metodičko- psihološko-didaktičko - pedagoške kompetencije?	<b>Diplomski studij Fakulteta Prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu – smjer kineziologija</b>
<b>PRIZNANJA I NAGRADE</b>	
Priznanja i nagrade za nastavni i znanstveni rad/umjetnički rad	Nagrada Mzo – najuspješniji odgojno - obrazovni djelatnik u školskoj godini 2019 / 2020 (2020)

Titula, ime i prezime nositelja	Prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Predmet koji predaje na predloženom studijskom programu	Dijagnostika u rekreaciji i fitnessu
<b>OPĆE INFORMACIJE O NOSITELJU</b>	
Adresa	Ulica Rašeljke 6, Split
Telefon	098 601818
E-mail adresa	goran.gabrilo@kifst.eu
Osobna web stranica	/
Godina rođenja	1977
Matični broj iz Upisnika znanstvenika	Znanstveni savjetnik, 12.2023.
Znanstveno ili umjetničko zvanje i datum posljednjega izbora	Znanstveni savjetnik, 07.11.2023.
Znanstveno-nastavno, umjetničko-nastavno ili nastavno zvanje i datum posljednjega izbora	Redoviti profesor, 07.11.2023.
Područje i polje izbora u znanstveno ili umjetničko zvanje	Znanstveno područje – Društvene znanosti; znanstveno polje Kineziologija; grane - Kineziologija sporta (predmeti plivanja) i Kineziološka rekreacija
<b>PODACI O SADAŠNJEM ZAPOSLENJU</b>	
Ustanova zaposlenja	Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu
Datum zaposlenja	01.12.2008.
Naziv radnoga mjesta (profesor, istraživač, suradnik i sl.)	Profesor
Područje rada	Edukacija
Funkcija	Nastavnik; Koordinator za nastavne baze i vježbaonice KIFST
<b>PODACI O ŠKOLOVANJU – Najviši postignuti stupanj</b>	
Zvanje	Doktor društvenih znanosti
Ustanova	Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu
Mjesto	Split
Nadnevak	29. 03. 2012.
<b>PODACI O USAVRŠAVANJU</b>	
Godina	/
Mjesto	/
Ustanova	/
Područje usavršavanja	/
<b>MATERINSKI I STRANI JEZICI</b>	
Materinski jezik	Hrvatski
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	Engleski – vrlo dobro (4)
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	/
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	/
<b>KOMPETENCIJE ZA PREDMET</b>	
Ranije iskustvo u nositeljstvu sličnih predmeta (navesti naziv predmeta, studijskoga programa na kojem se izvodi/izvodio i razinu studijskoga programa)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teorija i metodika plivanja 1; sveučilišni preddiplomski studij</li> <li>- Teorija i metodika plivanja 2; sveučilišni preddiplomski studij</li> <li>- Kineziološka rekreacija 2; sveučilišni preddiplomski studij</li> </ul>

Autorstvo sveučilišnih/fakultetskih udžbenika iz područja predmeta	Dijagnostika u rekreaciji i fitnessu, Kineziološki fakultet u Splitu, 2017. priručnik
Stručni, znanstveni i umjetnički radovi objavljeni u posljednjih pet godina iz područja predmeta <b>(najviše 5 referenca)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gilic, B., Gabrilo, G., &amp; Bendic, V. (2022). Test-Retest Reliability and Validity of the Velocity-Based Training Device for Measuring Kinetics and Kinematics Variables in Youth Soccer Players. <i>Sport Mont</i>, 20(1), 77-82.</li> <li>- Ursej, E., Sekulic, D., Prus, D., Gabrilo, G., &amp; Zaletel, P. (2019). Investigating the prevalence and predictors of injury occurrence in competitive hip hop dancers: Prospective analysis. <i>International journal of environmental research and public health</i>, 16(17), 3214.</li> <li>- Werfelli, H., Hammami, R., Selmi, M. A., Selmi, W., Gabrilo, G., Clark, C. C., Duncan, M., Sekulic D., Granacher, U., Rebai, H. (2021). Acute effects of different plyometric and strength exercises on balance performance in youth weightlifters. <i>Frontiers in Physiology</i>, 12, 716981.</li> <li>- Gabrilo, G., Mandić, A., Smoje, Z. (2021). Učestalost pojave astme kod djece prilikom upisa u plivačke programe. 14. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla.</li> <li>- Gabrilo, G., Nikolac, M., Kontić, D. (2021). CrossFit Level Method – Analiza promjena nakon tromjesečnog ciklusa treninga. 14. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla.</li> </ul>
Stručni i znanstveni radovi iz metodike i kvalitete nastave objavljeni u posljednjih pet godina <b>(najviše 5 referenca)</b>	/
Stručni, znanstveni i umjetnički projekti iz područja predmeta koji su se provodili u posljednjih pet godina <b>(najviše 5 referenca)</b>	/
U sklopu kojega programa i u kojem je opsegu nositelj stekao metodičko- psihološko-didaktičko - pedagoške kompetencije?	<b>Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, smjer tjelesni odgoj</b>
<b>PRIZNANJA I NAGRADE</b>	
Priznanja i nagrade za nastavni i znanstveni rad/umjetnički rad	Najbolje ocjenjeni nastavnik 2017/18

Titula, ime i prezime nositelja	doc.dr.sc. Mateo Blažević
Predmet koji predaje na predloženom studijskom programu	Fitnes Grupni programi u rekreaciji i fitnessu
<b>OPĆE INFORMACIJE O NOSITELJU</b>	
Adresa	Split, Plančićeva 6
Telefon	0912507668
E-mail adresa	mateo@kifst.hr
Osobna web stranica	
Godina rođenja	1972

Matični broj iz Upisnika znanstvenika	325920
Znanstveno ili umjetničko zvanje i datum posljednjega izbora	Znanstveni suradnik
Znanstveno-nastavno, umjetničko-nastavno ili nastavno zvanje i datum posljednjega izbora	docent
Područje i polje izbora u znanstveno ili umjetničko zvanje	Društvene znanosti - kineziologija
<b>PODACI O SADAŠNJEM ZAPOSLENJU</b>	
Ustanova zaposlenja	Graditeljsko-geodetska tehnička škola
Datum zaposlenja	15.9.2003
Naziv radnoga mjesta (profesor, istraživač, suradnik i sl.)	Nastavnik tzk
Područje rada	Tjelesna i zdravstvena kultura
Funkcija	nastavnik
<b>PODACI O ŠKOLOVANJU – Najviši postignuti stupanj</b>	
Zvanje	docent
Ustanova	Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu
Mjesto	Split
Nadnevak	25.2.2015
<b>PODACI O USAVRŠAVANJU</b>	
Godina	
Mjesto	
Ustanova	
Područje usavršavanja	
<b>MATERINSKI I STRANI JEZICI</b>	
Materinski jezik	Hrvatski
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	Engleski jezik (4)
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	
<b>KOMPETENCIJE ZA PREDMET</b>	
Ranije iskustvo u nositeljstvu sličnih predmeta (navesti naziv predmeta, studijskoga programa na kojem se izvodi/izvodio i razinu studijskoga programa)	Individualni programi u rekreaciji i fimesu, Grupni programi u rekreaciji i fitnessu, Fitness i aerobika – dodiplomski i diplomski sveučilišni studij
Autorstvo sveučilišnih/fakultetskih udžbenika iz područja predmeta	Fakultetski priručnik – Fitness i aerobika Fakultetski priručnik – Dijagnostika u rekreaciji i fitnessu
Stručni, znanstveni i umjetnički radovi objavljeni u posljednjih pet godina iz područja predmeta ( <b>najviše 5 referenca</b> )	Zenić, N., Tairar, R., Gilić, B., Blažević, M., Marić, D., Pojskić, H., Sekulić, D. (2020) Levels and Changes of Physical Activity in Adolescents during the COVID-19 Pandemic: Contextualizing Urban vs. Rural Living Environment. Applied science 10, 3997.  Sekulić, D., Blažević, M., Gilić, B., Kvesić, I., Zenić, N. (2020) <u>Prospective Analysis of Levels and Correlates of Physical Activity during COVID-19 Pandemic and Imposed Rules of Social Distancing; Gender Specific Study among Adolescents</u>

	<p><u>from Southern Croatia</u>. Sustainability Volume 12, Issue 10 (May-2 2020)</p> <p>Gilić, B., Modrić, T., Blažević, M. (2021) Pozicijske razlike mladih nogometaša u bazičnoj promjeni brzine smjera kretanja te nogomet-specifičnoj brzini promjene smjera kretanja i agilnosti. 19.godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša, Zagreb 19.veljače 2021, (str. 145-148)</p> <p>Blažević, J., Blažević, M. (2021). Primjena aerobike u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, 29. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, znanstveno-stručni skup s međunarodnim sudjelovanjem, Zadar, 23.-26. lipnja 2021. (str. 358- 362).</p> <p>Blažević, M. (2021). Nelinearne i linearne zavisnosti između fitnes indeksa i indeksa tjelesne mase kod srednjoškolaca, 29. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, znanstveno-stručni skup s međunarodnim sudjelovanjem, Zadar, 23.-26. lipnja 2021. (str. 189-196).</p> <p>Blažević, M., Gilić, B., Perić, I., Sekulić, D. (2021). Physical activity before and during COVID-19 pandemic; analysis of changes and correlates in Croatian adolescents. Kinesiologia Slovenica, 27, 2, 5-17 (2021)</p> <p>Blažević, M., Blažević, J., Erceg, M. (2023) Razlike ventilacijskih parametara između aktivnih i rekreativnih sportaša. 16. međunarodni simpozij „Sport i zdravlje“. Zbornik naučnih i stručnih radova. Fakultet za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli. Tuzla. (96-101)</p> <p>Lilić Šipalo, A., Rajković Vulić, P. Blažević, M. Tjelesni fitnes djece rane školske dobi; analiza internih metrijskih karakteristika testova uključenih u Fitnessgram bateriju testova. 16. međunarodni simpozij „Sport i zdravlje“. Zbornik naučnih i stručnih radova. Fakultet za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli. Tuzla. (68- 74)</p> <p>Lulić, D. J., Blažević, M., Zenić, N., (2023) Analysis of the Relationships between Sport Participation, Physical Activity, and Concurrent Substance Misuse in College Students: A Gender- Stratified Analysis in the Post-Pandemic Period. Sport Mont.</p>
<p>Stručni i znanstveni radovi iz metodike i kvalitete nastave objavljeni u posljednjih pet godina <b>(najviše 5 referenca)</b></p>	
<p>Stručni, znanstveni i umjetnički projekti iz područja predmeta koji su se provodili u posljednjih pet godina <b>(najviše 5 referenca)</b></p>	<p>Edukacija i rekreacija u funkciji unaprijeđena zdravlja i kvalitete života hrvatskih branitelja s invaliditetom, sudionika domovinskog rata i članova njihovih obitelji</p>

	Učenje na daljinu i unaprjeđenje tjelesne pismenosti; Učinci na promjene stanja fitnesa i tjelesna aktivnosti adolescenata  Tjelesna aktivnost, tjelesni fitnes djece i adolescenata
U sklopu kojega programa i u kojem je opsegu nositelj stekao metodičko- psihološko-didaktičko - pedagoške kompetencije?	<b>Diplomski studij Fakulteta Prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu – smjer kineziologija</b>
<b>PRIZNANJA I NAGRADE</b>	
Priznanja i nagrade za nastavni i znanstveni rad/umjetnički rad	Hrvatski kineziološki savez - nagrada za najboljeg kineziologa početnika (2005), Priznanje za fair play - Savez školskih sportskih društava grada Splita (2005) Priznanje Ministra znanosti, obrazovanja i športa za postignute izuzetne sportske rezultate (2006) Nagrada Mzo – najuspješniji odgojno - obrazovni djelatnik u školskoj godini 2019 / 2020 (2020) Nagrada Mzo – najuspješniji odgojno - obrazovni djelatnik u školskoj godini 2022/ 2023 (2023)

Titula, ime i prezime nositelja	Prof. dr. sc. Nataša Zenić Sekulić
Predmet koji predaje na predloženom studijskom programu	Osnove rekreacije i fitnesa
<b>OPĆE INFORMACIJE O NOSITELJU</b>	
Adresa	Podstrana 21312; Radićeva 17
Telefon	0915251320
E-mail adresa	natasa.zenic@kifst.eu
Osobna web stranica	/
Godina rođenja	1974.
Matični broj iz Upisnika znanstvenika	285102
Znanstveno ili umjetničko zvanje i datum posljednjega izbora	Znanstveni savjetnik (trajno), 2021.
Znanstveno-nastavno, umjetničko-nastavno ili nastavno zvanje i datum posljednjega izbora	Redoviti profesor (trajno), 2021.
Područje i polje izbora u znanstveno ili umjetničko zvanje	Društvene znanosti/Kineziologija
<b>PODACI O SADAŠNJEM ZAPOSLENJU</b>	
Ustanova zaposlenja	Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet
Datum zaposlenja	
Naziv radnoga mjesta (profesor, istraživač, suradnik i sl.)	profesor
Područje rada	
Funkcija	
<b>PODACI O ŠKOLOVANJU – Najviši postignuti stupanj</b>	
Zvanje	Doktor znanosti

Ustanova	Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
Mjesto	Zagreb
Nadnevak	2007.
<b>PODACI O USAVRŠAVANJU</b>	
Godina	2014.
Mjesto	Ljubljana, Slovenija
Ustanova	Fakulteta za sport, Ljubljana
Područje usavršavanja	Kineziologija
<b>MATERINSKI I STRANI JEZICI</b>	
Materinski jezik	Hrvatski
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	Engleski; 3
<b>KOMPETENCIJE ZA PREDMET</b>	
Ranije iskustvo u nositeljstvu sličnih predmeta (navesti naziv predmeta, studijskoga programa na kojem se izvodi/izvodio i razinu studijskoga programa)	Docent, izvanredni profesor, redoviti profesor na Kineziološka rekreacija od 2009. Redoviti profesor (trajno) na Plivanju od 2021.
Autorstvo sveučilišnih/fakultetskih udžbenika iz područja predmeta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi kineziološke rekreacije, Kineziološka rekreacija, slobodno vrijeme i društveni utjecaj, Sveučilišni udžbenik, Split 2015.</li> </ul>
Stručni, znanstveni i umjetnički radovi objavljeni u posljednjih pet godina iz područja predmeta ( <b>najviše 5 referenca</b> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dimitrić G, Jakšić M, Sadri F, Zenić N. (2022). Are swimming coaches ready to help injured young swimmers?. <i>Biomedical Human Kinetics</i>, 14(1), 61-66.</li> <li>2. Dimitrić G, Maksimović N, Tabakova E, Jakšić M, Orlić D, Sadiković S, Karaba-Jakovljević D, Zenić N, Drid P. (2021) Personality Dimensions of Serbian Lifeguards. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>. 18(24):12927.</li> <li>3. Idrizović K, Ahmeti GB, Sekulić D, Ževrnja A, Ostojić L, Veršić Š, Zenić N. (2021) Indices of Cardiovascular Health, Body Composition and Aerobic Endurance in Young Women; Differential Effects of Two Endurance-Based Training Modalities. <i>Healthcare</i>. 2021; 9(4):449.</li> <li>4. Zenić N, Lipowska M, Marić D, Veršić S, Vlahović H, Gilić B. (2021) Exploring the Association between Alcohol Drinking and Physical Activity in Adolescence; Two-Year Prospective Study in Younger Adolescents from Bosnia and Herzegovina. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>. 18(22):11899.</li> <li>5. Zenić N, Thair R, Gilić B, Blažević M, Marić D, Pojskić H, Sekulić D (2020) Levels and Changes of Physical Activity in Adolescents during the COVID-19 Pandemic: Contextualizing Urban vs. Rural Living Environment. <i>Applied Sciences</i>. 10, 3997.</li> </ol>

Stručni i znanstveni radovi iz metodike i kvalitete nastave objavljeni u posljednjih pet godina ( <b>najviše 5 referenca</b> )	
Stručni, znanstveni i umjetnički projekti iz područja predmeta koji su se provodili u posljednjih pet godina ( <b>najviše 5 referenca</b> )	
U sklopu kojega programa i u kojem je opsegu nositelj stekao metodičko- psihološko-didaktičko - pedagoške kompetencije?	Studij Fizičke kulture, Fakultet PMOZ, Split
<b>PRIZNANJA I NAGRADE</b>	
Priznanja i nagrade za nastavni i znanstveni rad/umjetnički rad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nagrada Sveučilišta u Splitu za znanost i umjetnost, 2017. godine</li> </ul>

Titula, ime i prezime nositelja	izv. prof. dr. sc. Vladimir Ivančev
Predmet koji predaje na predloženom studijskom programu	Zdravstveni fitness
<b>OPĆE INFORMACIJE O NOSITELJU</b>	
Adres.	A. B. Šimića 17, 21000 Split
Telefon	091 5642076
E-mail adresa	vladimir.ivancev@kifst.hr
Osobna web stranica	/
Godina rođenja	1972.
Matični broj iz Upisnika znanstvenika	276633
Znanstveno ili umjetničko zvanje i datum posljednjega izbora	Viši znanstveni suradnik, 05.09.2018.
Znanstveno-nastavno, umjetničko-nastavno ili nastavno zvanje i datum posljednjega izbora	Izvanredni profesor; 08.11.2018.
Područje i polje izbora u znanstveno ili umjetničko zvanje	Biomedicina i zdravstvo, temeljne medicinske znanosti
<b>PODACI O SADAŠNJEM ZAPOSLENJU</b>	
Ustanova zaposlenja	Kineziološki fakultet
Datum zaposlenja	01.10.2012.
Naziv radnoga mjesta (profesor, istraživač, suradnik i sl.)	profesor
Područje rada	Fiziologija; fiziologija tjelesnog napora; Sportska medicina
Funkcija	Nositelj predmeta, profesor

PODACI O ŠKOLOVANJU – Najviši postignuti stupanj	
Zvanje	Doktor medicine
Ustanova	Medicinski fakultet
Mjesto	Zagreb
Nadnevak	lipanj 1998.
PODACI O USAVRŠAVANJU	
Godina	2006.
Mjesto	Zagreb, Split
Ustanova	Medicinski fakultet Zagreb; KBC Split; KBC Zagreb
Područje usavršavanja	specijalist medicine rada i sporta
MATERINSKI I STRANI JEZICI	
Materinski jezik	hrvatski
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	Engleski (4)
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	Talijanski (2)
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	/
KOMPETENCIJE ZA PREDMET	
Ranije iskustvo u nositeljstvu sličnih predmeta (navesti naziv predmeta, studijskoga programa na kojem se izvodi/izvodio i razinu studijskoga programa)	Predavač na Medicinskom Fakultetu u Splitu
Autorstvo sveučilišnih/fakultetskih udžbenika iz područja predmeta	koutor sveučilišnog udžbenika Sportska kardiologija; Zdravko Babić, Hrvoje Pintarić, Marjeta Mišigoj - Duraković, Davor Miličić; poglavlje - Procjena funkcionalnog statusa u svrhu utvrđivanja radne i sportske sposobnosti.
Stručni, znanstveni i umjetnički radovi objavljeni u posljednjih pet godina iz područja predmeta ( <b>najviše 5 referenca</b> )	Zubac D, Obad A, Šupe-Domić D, Zec M, Bošnjak A, <b>Ivančev V</b> , Valić Z. Larger splenic emptying correlate with slower EPOC kinetics in healthy men and women during supine cycling. Eur J Appl Physiol. 2023;123(10):2271-2281  Zubac D, <b>Ivančev V</b> , Martin V, Dello Iacono A, Meulenberg CJW, McDonnell AC. Determination of exercise intensity domains during upright versus supine cycling: a methodological study. PeerJ. 2022;10:e13199.  Zubac D, Obad A, Šupe-Domić D, Bošnjak A, Zec M, <b>Ivančev V</b> , Valić Z. No differences in splenic emptying during on-transient supine cycling between aerobically trained and untrained participants. Eur J Appl Physiol. 2022;122(4):903-917.

	<p>Zubac D, Obad A, Bošnjak A, Zec M, <b>Ivančev V</b>, Valić Z. Spleen emptying does not correlate with faster oxygen kinetics during a step-transition supine cycling. Appl Physiol Nutr Metab. 2021;46(11):1425-1429.</p> <p>Zubac D, Goswami N, <b>Ivančev V</b>, Valić Z, Šimunič B. Independent influence of age on heart rate recovery after flywheel exercise in trained men and women. Sci Rep. 2021;11(1):12011.</p>
Stručni i znanstveni radovi iz metodike i kvalitete nastave objavljeni u posljednjih pet godina ( <b>najviše 5 referenca</b> )	/
Stručni, znanstveni i umjetnički projekti iz područja predmeta koji su se provodili u posljednjih pet godina ( <b>najviše 5 referenca</b> )	Aktivni suradnik na projektu HRZZ (IP-2020-02-3366), "Biološka, kronološka i relativna dob u funkciji uspostave hrvatskog nacionalnog sustava detekcije i razvoja sportskih talenata"
U sklopu kojega programa i u kojem je opsegu nositelj stekao metodičko- psihološko-didaktičko - pedagoške kompetencije?	/
<b>PRIZNANJA I NAGRADE</b>	
Priznanja i nagrade za nastavni i znanstveni rad/umjetnički rad	/

### 3.4. Procjena troškova održavanja programa (interno/ne objavljuje se na web stranicama)

## 4. PROVOĐENJE KVALITETE I USPJEŠNOSTI IZVEDBE PROGRAMA CJELOŽIVOTNOG OBRAZOVANJA

<b>Opis postupaka kojima se vrjednuje kvaliteta izvedbe programa cjeloživotnog obrazovanja:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>pri svakom postupku vrednovanja kvalitete izvedbe programa potrebno je opisati korištenu metodu (najčešće anketa za polaznike ili nastavnike, samoevaluacijski upitnik),</li> </ul>	
Vrednovanje rada nastavnika i suradnika	Postupak vrednovanja bi trebao sadržavati najmanje odgovore na dolje ponuđene tvrdnje koje je moguće postaviti u online ili papir-olovka formi korištenjem skale Lickertova tipa pri čemu 1 označava potpuno neslaganje s tvrdnjom, 2 označava da se polaznik donekle ne slaže s

	<p>ponuđenom tvrdnjom, 3 označava nemogućnost procjene polaznika s ponuđenom tvrdnjom; 4 označava da se polaznik donekle slaže s ponuđenom tvrdnjom te 5 označava potpuno slaganje s ponuđenom tvrdnjom.</p> <p>Uz navedene tvrdnje, moguće je da nositelj doda i pitanja otvorenog tipa te druge načine (samo)vrednovanja koji pridonose kvaliteti programa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nastavnici su realizirali nastavne sadržaje predviđene Programom.</li> <li>- Nastavnici i suradnici profesionalno i odgovorno obavljaju svoj posao.</li> <li>- Komunikacija s nastavnicima je kvalitetna.</li> <li>- Nastavnici se prema polaznicima odnose korektno i s poštovanjem.</li> <li>- Nastava se održava na vrijeme i redovito.</li> <li>- Nastava je zanimljiva i dinamična.</li> <li>- Nastava je dobro strukturirana.</li> </ul>
Ostvarenost ishoda učenja na Programu	<p>Postupak bi trebao sadržavati najmanje odgovore na sljedeće tvrdnje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ishodi učenja Programa su ostvareni.</li> <li>- Načini poučavanja i učenja su u skladu s ishodima učenja.</li> <li>- Nastavne metode su usmjerene na polaznikovo učenje.</li> <li>- Nastavni proces se prilagođava ranijim predznanjima polaznika, njihovim interesima, iskustvima i potrebama.</li> <li>- Zadovoljan/zadovoljna sam stečenim kompetencijama na programu.</li> <li>- Nastavni materijali su jasni i razumljivi.</li> </ul>
Načini vrednovanja na programu i usklađenost načina i postupaka vrednovanja s očekivanim ishodima učenja	<p>Postupak bi trebao sadržavati najmanje odgovore na sljedeće tvrdnje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nastavnici su jasno iskazali načine i kriterije vrednovanja na predmetu/programu.</li> <li>- Načini vrednovanja su u skladu s ishodima učenja na predmetu.</li> <li>- Postupak vrednovanja postignuća polaznika je pravedan.</li> </ul>
Vrednovanje dostupnosti resursa (prostornih, ljudskih, informacijskih) za proces učenja i poučavanja	<p>Postupak bi trebao sadržavati najmanje odgovore na sljedeće tvrdnje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prostorni resursi za održavanje programa su kvalitetni.</li> <li>- Nastavnici su dostupni za konzultacije kada ih upitam za iste.</li> <li>- Nastavni materijali su dostupni polaznicima (npr. knjižnica, internetski izvori).</li> </ul>

Zadovoljstvo polaznika programom u cjelini	Postupak bi trebao sadržavati najmanje odgovore na sljedeće tvrdnje: Zadovoljan/zadovoljna sam izvedbom programa u cjelini.
Vrednovanje prakse, ako postoji (kratki opis postupaka provođenja i ocjenjivanja te osiguravanje kvalitete)	
<b>Opis postupaka informiranja vanjskih dionika o programu cjeloživotnog obrazovanja</b>	