

<i>NAZIV KOLEGIJA</i>	KINEZIOLOŠKA KULTURA 1
<i>Šifra</i>	
<i>NOSITELJ / ica</i>	mr.sc. Gordana Ivković
<i>ODJEL</i>	Centar za tjelovježbu i studentski sport
<i>GODINA / semestar</i>	I, II, III i IV godina/ 1,3,5,7 semestar
<i>STATUS kolegija</i>	izborni
<i>UVJETI UPISA</i>	Nema uvjeta
<i>Semestralna SATNICA</i>	30 sati
<i>ECTS</i>	1
<i>SADRŽAJ kolegija</i>	<p>Fitnes programi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aerobik - pilates - tae-bo - program u teretani (body building) - ples (klasični, latino-američki) - kineziterapeutski program (za studente sa zdravstvenim poteškoćama)
<i>CILJ KOLEGIJA.</i>	Cilj kolegija Kineziološke kulture je usvajanje novih i usavršavanje starih motoričkih znanja i vještina, povećanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u svrhu unapređenja zdravlja, zadovoljenja potrebe za kretanjem, osposobljavanje studenata za racionalno, sadržajno korištenje i provođenje slobodnog vremena, te pripomoći kvalitetnom životu u mladosti ,zrelosti i starosti.
<i>OBLIK NASTAVE (pred.,seminari)</i>	Vježbe
<i>ISPITI</i>	Nema ispita
<i>STUDENTSKE OBAVEZE- elementi vrednovanja</i>	Redovno pohađanje i zalaganje u nastavi uvjet su za dobivanje potpisa
<i>BROJ STUDENATA U GRUPI (max)</i>	20
<i>JEZIK PODUKE</i>	Hrvatski
<i>LITERATURA</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anderson,B., Burke, E., Pearl, B.: Fitness za sve 2. Anderson,B.: Stretching za sve 3. Bompa O.: Periodizacija – teorija i metodologija treninga 4. Clark N.: Sportska prehrana (priručnik za sportaše trenere i rekreativce) 5. Craig C.: Pilates na lopti 6. Schmauderer A.: Vježbe za kralježnicu 7. Siler B.: Pilates i tijelo 8. Tanner J.: Zdravija leđa 9. Ungaro A.: Pilates obećanje 10. http://hr.wikipedia.org/wiki/Ples