

Naziv predmeta			Sportom do zdravlja				
Kod	MFMI...	Godina studija	sve.				
Nositelj/i predmeta	Doc. dr. sc. Snježana Mardešić, dr. med.,	Bodovna vrijednost (ECTS)	2				
Suradnici	Prof. Hrvoje Ljubičić	Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	V	T	
			10	10	5		
Status predmeta	Izborni	Postotak primjene e-učenja	kombinirano				
OPIS PREDMETA							
Ciljevi predmeta	Razumijevanje i stjecanje znanja o važnosti tjelovježbe i utjecaju na zdravlje.						
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet	nema						
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	Identificirati, opisati i objasniti osnove mišićno-skeletnog sustava. Navesti i objasniti različite vrste dvoranskog grupnog treninga. Identificirati i objasniti negativne strane sjedilačkog načina života, te pozitivne učinke tjelovježbe na različite organske sustave. Kritički proučiti edukativne materijale (članke i predavanja), sudjelovati u raspravama i izgraditi konstruktivno mišljenje.						
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja:		Broj sati:				
	Anatomija i histologija mišića		4				
	Utjecaj treninga na kardiovaskularni sustav		3				
	Utjecaj treninga na neuroendokrini sustav		3				
	Seminari:						
	Hormoni i sport		4				
	Srce i tjelovježba kroz publikacije		4				
	Ozljeđe u sportovima		2				
Vježbe:							
Osnovne funkcionalnog treninga		5					
Vrste izvođenja nastave:	<input type="checkbox"/> kombinirano						
Obveze studenata	Nazočnost na nastavi 80% predavanja, 90% seminari i 100% vježbe						
Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku	Pohađanje nastave						
	vježbe						

aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):						
Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	Analiza članka					
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	Naslov			Broj primjeraka u knjižnici	Dostupnost putem ostalih medija	
	Anatomija čovjeka. Zagreb: Medicinska naklada, 2004. Anatomski atlas Milanović D, Kolman M. (ur.) Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu (odabrana poglavlja), 1993.. Mejovšek M. Biomehanika sporta				online	
	Muscular effects of vitamin D in young athletes and non-athletes and in the elderly. Koundourakis NE, Avgoustinaki PD, Malliaraki N, Margioris AN. Hormones (Athens). 2016 Oct;15(4):471-488					
	Exercise-induced stress behavior, gut-microbiota-brain axis and diet: a systematic review for athletes. Clark A, Mach N. J Int Soc Sports Nutr. 2016 Nov 24;					
	Recovery responses of testosterone, growth hormone, and IGF-1 after resistance exercise. Kraemer WJ, Ratamess NA, Nindl BC. J Appl Physiol (1985). 2017 Mar 1;122(3):549-558					
Dopunska literatura						
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja	- Analiza kvalitete nastave od strane studenata i nastavnika, - Analiza prolaznosti na ispitima - Izvješće povjerenstva za kontrolu provedbe nastave, - Izvaninstitucijska evaluacija (posjet timova za kontrolu kvalitete Nacionalne agencije za kontrolu kvalitete, uključenoje u TEEP)					
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)						