

| 1. OPIS PREDMETA - OPĆE INFORMACIJE |  |   |  |
|-------------------------------------|--|---|--|
| 1.1. Nositelji predmeta             | mr. sc. Jelka Gošnik, v. pred.<br>Mladen Sedar, v. pred.<br>Vesna Alikalfić, v. pred.<br>Svetlana Božić Fuštar, v. pred.   | 1.6. Godina studija                                     | 2. godina, 3. semestar                                     |
| 1.2. Naziv predmeta                 | <b>Tjelesna i zdravstvena kultura 3</b>  | 1.7. Bodovna vrijednost (ECTS)                          | 0  |
| 1.3. Kontakti                       | Telefon: +385/1/6113 147<br>Zajednički e-mail: <a href="mailto:tzk@ffzg.hr">tzk@ffzg.hr</a><br>Web Katedre: <a href="http://tzk.ffzg.unizg.hr/">http://tzk.ffzg.unizg.hr/</a>  | 1.8. Adresa   | SD " Martinovka " Miramarska bb,<br>Kabinet broj <b>07</b> |
| 1.4. Suradnici                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 vanjska suradnika semestralno – u ukupnim fondu 25 sati tjedno</li> <li>- Sveučilište u Zagrebu, Trg maršala Tita 14, Zagreb, Konfucijev institut, Savska cesta 25, Zagreb, Studenski centar 2. kat</li> <li>- Udruga „Joga u svakodnevnom životu“ Jurišićeva 3, Zagreb</li> <li>- Zagrebački sveučilišni športski savez, Savska cesta 137, Zagreb</li> <li>- Udruga „Nanbudo klub Kaptol“, Zlatka Šulentića 7, Zagreb</li> <li>- Zagrebački Holding d.o.o., Podružnica za upravljanje sportskim objektima, Krešimira Ćosića 11, Zagreb</li> <li>- Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21, Zagreb</li> <li>- Fit Sport d.o.o. Bleiweisova 26, Zagreb</li> <li>- Squash Sport d.o.o. Zavrtnica 17, Zagreb</li> <li>- Academia Navalis Adriatica d.o.o. Nautnička 3, Bakar</li> </ul> | 1.9. Način izvođenja nastave (broj sati P+V+S+e-učenje) | 0 + 30 + 0 + 0 = 30  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| 1.5. Studijski program (preddiplomski, diplomski, integrirani)                 | preddiplomski  | 1.10. Očekivani broj studenata na predmetu   | cca. 900 studenata   |
| 1.6. Status predmeta   | Obavezan (O)<br>Članak 69. stavak. 12. Statuta Sveučilišta o organizaciji nastave i opterećenjima studenata: „Nastava i izvannastavne djelatnosti studenata iz tjelesne i zdravstvene kulture izvode se izvan satnice utvrđene stavkom 4 kao obvezne u prvoj i drugoj godini preddiplomskog studija, ta kao neobavezne u ostalim godinama studija“.  | 1.11. Razina primjene e-učenja (1., 2., 3. razina), postotak izvođenja predmeta <i>on line</i> (maks. 20%) | e-zadace (teorijske informacije o zdravlju, prehrani, tjelesnom vježbanju) |
| <b>2. OPIS PREDMETA</b>  |  |  |  |
| 2.1. Ciljevi predmeta  | Cilj predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture je, uz podizanje svijesti o važnosti tjelesne i zdravstvene kulture, očuvanje već stečenih i usvajanje novih motoričkih znanja i vještina u svrhu utjecaja na antropološke karakteristike (motorička obilježja, motoričke, funkcionalne, kognitivne i konativne sposobnosti) te unaprjeđenje zdravlja i radne sposobnosti, zadovoljenje potrebe za kretanjem, osposobljavanje studenata za racionalno, sadržajno korištenje i provođenje slobodnog vremena te pripomoć kvalitetnom životu u mladosti, zrelosti i starosti.  |  |  |
| 2.2. Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije koje su potrebne za predmet | Upisan redovni studij na Filozofskom fakultetu u Zagrebu ili srodnim visokim učilištima.<br>Poželjno je poznavanje engleskoga jezika.<br>Studenti bi trebali imati osnovna motorička znanja.   |  |  |
| 2.3. Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi                 | <b>Nakon izvršenih svih obveza iz predmeta TZK 3, studenti će moći:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koristiti motorička znanja i vještine (osnovnih i naprednih) pojedine kineziološke aktivnosti;</li> <li>2. Razviti sposobnosti i osobine koje doprinose uspješnijem studiranju i kasnijem učinkovitom obavljanju poziva;</li> <li>3. Razviti trajnu potrebu redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života;</li> <li>4. Kreirati aktivni odmor (aktivna stanica između učenja, na poslu, tijekom slobodnog vremena);</li> <li>5. Sudjelovati u timskom radu;</li> </ol> |  |  |
| 2.4. Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)           | <b>Nakon izvršenja svih obveza iz predmeta TZK 3, studenti će moći:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Primijeniti nekoliko osnovnih i specifičnih vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost</li> <li>2. Kombinirati osnovne elemente pojedine kineziološke aktivnosti</li> </ol>  |  |  |

|  |  |
|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Usvojiti pravila pojedine kineziološke aktivnosti</li> <li>4. Pokazati pravilno izvođenje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti</li> <li>5. Primijeniti vježbe istezanja za pojedinu kineziološku aktivnost</li> <li>6. Ponoviti zadane nove elemente pojedine kineziološke aktivnosti u serijama</li> <li>7. Osmisliti tjelovježbu u svrhu aktivnog provođenja slobodnog vremena</li> <li>8. Objasniti neke mišićno-koštane poremećaje i vježbe njihove prevencije</li> <li>9. Brinuti o osobnom zdravlju kroz redovitu tjelovježbu</li> <li>10. Preporučiti kolegama kineziološke aktivnosti i objasniti dobrobit tjelovježbe</li> </ol>  |
| <p>2.5. Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</p> | <p><b><u>Programski sadržaji</u></b></p> <p><b>A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti</b></p> <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportsko hodanje</li> <li>- Jogging</li> </ul> <p>Sportovi s reketom</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Badminton</li> <li>- Stolni tenis</li> </ul> <p>Fitness programi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitnes mix</li> <li>- Aerobika mix</li> <li>- Pilates mix</li> <li>- Morning workout</li> <li>- Stretch&amp;relax</li> </ul> <p>Sportovi s loptom</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mali nogomet</li> <li>- Košarka</li> <li>- Odbojka</li> <li>- Rukomet</li> </ul> <p>Borilački sportovi i vještine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wing tzun/Kung fu</li> <li>- MMA - mixed martial arts</li> <li>- Taiji (Taijiquan)</li> <li>- Nanbudo</li> <li>- Karate</li> <li>- Samoobrana</li> </ul> <p>Sportovi u vodi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plivanje</li> </ul> |

- Vaterpolo
- Plesni izrazi
- Društveni ples
  - Dance mix
  - Trbušni ples
  - Klasični balet
  - Jazz dance
  - Suvremeni ples
  - Street dance
  - Salsa
  - Zumba
  - Narodni ples
- Plesne navijačke skupine
- Cheer i pom pon dance
- Zdravstveni program
- Adaptirano tjelesno vježbanje (Zdravstveno usmjereno tjelesno vježbanje)
- I ostale kineziološke aktivnosti, obzirom na interes studenata te materijalne i ostale nužne uvjete provođenja

**B program – fakultativne interesne kineziološke aktivnosti uz novčanu participaciju**

- Fitness programi
- Joga
  - Fitness teretana
  - Aerobika u vodi
  - Nordijsko hodanje
- Planinarske i pješačke ture
- Šah
- Kineski šah
- Klizanje
- Koturaljkanje
- Streljaštvo
- Bowling
- Squash
- Slobodno penjanje na umjetnoj stijeni
- Tenis
- Jahanje
- Veslanje
- Sinkronizirano plivanje
- Jedrenje

|   | <p>Skijanje</p> <p>I ostale kineziološke aktivnosti, obzirom na interes studenata te materijalne i ostale nužne uvjete provođenja</p> <p><b>C program – kineziološke aktivnosti za studente s invaliditetom</b></p> <p><b>D program – izborne kineziološke aktivnosti za studente viših godina studija</b></p> <p><b>E program – auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo</b></p> <p><b>F program – putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK</b></p> <p><b>G program – sport: sportska poduka, natjecanja na razini fakulteta – SUFF, ZSSS-a, HASS-a, međunarodna, susreti</b></p>  |   |                 |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |
|---|---|---|-----------------|---------------|-------|--------|--|--|---|---|--|--|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|--|--|---|---|--|--|---|---|---|--|---|---|--|--|---|---|--|--|----|
|   | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Teme TZK 3</th> <th>Broj sati Σ30</th> <th>Ishod</th> <th>Razina</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Usvajanje osnovnog i specifičnog kompleksa vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost</td> <td></td> <td>1</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>2. Utvrđivanje osnovnih tehničkih i/ili taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti</td> <td></td> <td>2</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>3. Usvajanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti</td> <td></td> <td>3</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>4. Usvajanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti</td> <td></td> <td>4</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>5. Utvrđivanje kompleksa vježbi istezanja za pojedinu kineziološke aktivnosti</td> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>6. Uvježbavanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti</td> <td></td> <td>6</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>7. Primjena novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti u svrhu samostalnog redovitog vježbanja</td> <td></td> <td>7</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>8. Utvrđivanje vježbi za pojedine mišićne skupine u svrhu prevencije od oboljenja područja izabrane profesije</td> <td></td> <td>8</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>9. Uvježbavanje vježbi u svrhu prevencije od ozljeda</td> <td></td> <td>9</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>10. Osnovne karakteristike različitih kinezioloških aktivnosti</td> <td></td> <td>10</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> |   | Teme TZK 3      | Broj sati Σ30 | Ishod | Razina | 1. Usvajanje osnovnog i specifičnog kompleksa vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost |  | 1 | 6 | 2. Utvrđivanje osnovnih tehničkih i/ili taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti |  | 2 | 6 | 3. Usvajanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti |  | 3 | 6 | 4. Usvajanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti |  | 4 | 6 | 5. Utvrđivanje kompleksa vježbi istezanja za pojedinu kineziološke aktivnosti |  | 5 | 6 | 6. Uvježbavanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti |  | 6 | 6 | 7. Primjena novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti u svrhu samostalnog redovitog vježbanja |  | 7 | 5 | 8. Utvrđivanje vježbi za pojedine mišićne skupine u svrhu prevencije od oboljenja područja izabrane profesije |  | 8 | 5 | 9. Uvježbavanje vježbi u svrhu prevencije od ozljeda |  | 9 | 6 | 10. Osnovne karakteristike različitih kinezioloških aktivnosti |  | 10 |
| Teme TZK 3  | Broj sati Σ30   | Ishod   | Razina          |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |
| 1. Usvajanje osnovnog i specifičnog kompleksa vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost          |   | 1   | 6               |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |
| 2. Utvrđivanje osnovnih tehničkih i/ili taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti                  |   | 2   | 6               |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |
| 3. Usvajanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti   |   | 3   | 6               |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |
| 4. Usvajanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti   |   | 4   | 6               |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |
| 5. Utvrđivanje kompleksa vježbi istezanja za pojedinu kineziološke aktivnosti                                 |   | 5   | 6               |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |
| 6. Uvježbavanje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti  |   | 6   | 6               |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |
| 7. Primjena novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti u svrhu samostalnog redovitog vježbanja          |   | 7   | 5               |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |
| 8. Utvrđivanje vježbi za pojedine mišićne skupine u svrhu prevencije od oboljenja područja izabrane profesije |   | 8   | 5               |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |
| 9. Uvježbavanje vježbi u svrhu prevencije od ozljeda  |   | 9   | 6               |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |
| 10. Osnovne karakteristike različitih kinezioloških aktivnosti  |   | 10  | 5               |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |
| 2.6. Vrste izvođenja nastave:   | <input type="checkbox"/> predavanja<br><input type="checkbox"/> <b>seminari i radionice</b><br><input type="checkbox"/> <b>vježbe</b><br><input type="checkbox"/> on line u cijelosti<br><input type="checkbox"/> <b>mješovito e-učenje</b><br><input type="checkbox"/> <b>terenska nastava</b>   | <input type="checkbox"/> <b>samostalni zadaci</b><br><input type="checkbox"/> multimedija i mreža<br><input type="checkbox"/> laboratorij<br><input type="checkbox"/> mentorski rad<br><input type="checkbox"/> <b>auditorne vježbe</b> | 2.7. Komentari: |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |
| 2.8. Metode podučavanja   |   |   |                 |               |       |        |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |    |

|  |  |                                    |                       |  |                      |   |
|--|--|------------------------------------|-----------------------|--|----------------------|---|
|  | <p>Metode rada koje se koriste u odgojno-obrazovnom tjelesnom i zdravstvenom području jesu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. metode prikazivanja motoričkog zadatka</li> <li>2. metode učenja</li> <li>3. metode uvježbavanja</li> <li>4. metode vježbanja</li> <li>5. metode sigurnost</li> <li>6. metode nadzora</li> <li>7. pomoćni postupci verbalne i neverbalne komunikacije</li> <li>8. ostalo</li> </ol>  |                                    |                       |  |                      |   |
| 2.9. Obveze studenata  | <p>Studenti su obavezni prisustvovati i aktivno sudjelovati na barem 80% od ukupnog broja sati nastave (ispričnice se ne uvažavaju). Na nastavu su obavezni dolaziti na vrijeme i isključivo u grupu u koju su prijavljeni s primjerenom i čistom sportskom opremom, te se pridržavati ostalih propisanih pravila i obaveza napisanih na web stranici Katedre. Nastavne obveze studenata sportaša, studenata s invaliditetom i studenata koji su ostvarili pravo na potpis na drugom visokom učilištu reguliraju se u dogovoru s predmetnim nastavnikom.</p> |                                    |                       |  |                      |   |
| 2.10. Praćenje rada studenata ( <i>upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta</i> ): | <b>Pohađanje nastave</b>   | 0                                  | Pismeni ispit         | 0                                      | Projekt              | 0 |
|  | Eksperimentalni rad  | 0                                  | Istraživanje          | 0                                      | <b>Praktični rad</b> | 0 |
|  | Esej   | 0                                  | Referat               | 0                                      | (ostalo upisati)     |   |
|  | Kolokviji  | 0                                  | <b>Seminarski rad</b> | 0                                      | (ostalo upisati)     |   |
|  |  |                                    | Usmeni ispit          | 0                                      | (ostalo upisati)     |   |
| 2.11. Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu  | <p>Iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture studenti ne dobivaju brojčanu ocjenu, a za sada niti ECTS bod. Za izvršenje obaveza na predmetu dobivaju potpis nastavnika, a uvjeti za dobivanje potpisa su prisustvovanje, zalaganje i aktivno sudjelovanje na 80% od ukupnog broja sati nastave (30 nastavnih sati semestralno po 2 sata tjedno po 45 min).</p>   |                                    |                       |  |                      |   |
| 2.12. Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)   | <b>Naslov</b>  | <b>Broj primjeraka u knjižnici</b> |                       | <b>Dostupnost putem ostalih medija</b> |                      |   |
|  | <p>Nema obvezne literature iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture budući da se ne polaže ispit. Studente se upućuje na literaturu vezanu uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, uz poboljšanje i očuvanje zdravlja, pravilnu prehranu, prevenciju nastanka ozljeda, povijest sporta, pravila sporta, načine i ciljeve treninga, važnost redovitog vježbanja tijekom cijelog života, novosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.</p>   |                                    |                       |  |                      |   |
| 2.13. Dopunska literatura (u trenutku prijave prijedloga studijskoga programa)   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zbornici radova ljetnih škola kineziologa RH. Dostupno na: <a href="http://www.hrks.hr/zbornici.htm">http://www.hrks.hr/zbornici.htm</a></li> <li>2. Tempus projekt <i>Education for Equal Opportunities at Croatian Universities</i>. Dostupno na : <a href="http://www.eduquality-hr.com/">http://www.eduquality-hr.com/</a></li> </ol>  |                                    |                       |  |                      |   |

|   |   |
|---|---|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Neljak, B., Caput-Jogunica, R. (2012). <i>Kineziološka metodika u visokom obrazovanju</i>. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>4. Kulier, I. (2010). <i>Zbogom debljino – strategija mršavljenja</i>. Knjiga. Zagreb. V.B.Z. d.o.o.</li> <li>5. Moore, A. (2010). <i>Standardni plesovi</i>. Zagreb: Znanje.</li> <li>6. Milanović, D. (2009). <i>Teorija i metodika treninga</i>. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>7. Klavara, P. (2009). <i>Introduction to kinesiology: a biophysical perspective</i>. Toronto: Sport Books Publisher.</li> <li>8. Mišigoj-Duraković, M. (2008). <i>Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja</i>. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>9. Škof, B. (2007). <i>Šport po meri otrok in mladostnikov</i>. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.</li> <li>10. Jukić, I., Marković, G. (2005). <i>Kondicijske vježbe s utezima</i>. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>11. Prskalo, I. (2004.) <i>Osnove kineziologije, udžbenik za studente učiteljskih škola</i>. Petrinja: Visoka učiteljska škola.</li> <li>12. Sertić, H. (2004). <i>Osnove borilačkih sportova</i>, Zagreb. Kineziološki fakultet.</li> <li>13. Janković, V., N. Marelić (2003) <i>Odbojka za sve</i>, Zagreb: Autorska naklada.</li> <li>14. Wilson, L. (2003). <i>Ultimate Guide to Cheerleading</i>. New York.</li> <li>15. Kulier, I. (2001). <i>Što jedemo</i>. Zagreb: Impress.</li> <li>16. Anderson, B. (2001). <i>Stretching</i>. Zagreb: Gopal.</li> <li>17. Čorak, N. (2001). <i>Fitness Bodybuilding</i>. Zagreb: Hinus.</li> <li>18. Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje (2001). <i>Kontracepcija - vodič kroz metode i sredstva za sprječavanje trudnoće</i>, Zagreb.</li> <li>19. Clark, N. (2000). <i>Sportska prehrana</i>. Zagreb: Gopal.</li> <li>20. Mahešvarananda, P. M. (2000). <i>Sustav joga u svakodnevnom životu</i>. Ibera Verlang, Beč.</li> <li>21. Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje (2000). <i>Spolno prenosive bolesti, Reproductivno zdravlje, Metode i sredstva za zaštitu od trudnoće</i>, Zagreb.</li> <li>22. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). <i>Tjelesno vježbanje i zdravlje</i>. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu</li> <li>23. Dick, F. W. (1997). <i>Sports Training Principles</i>. London. A C Black.</li> </ol> |
| <p>2.14. Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih kompetencija</p> | <p>Nastavnici nositelji pojedinih kinezioloških aktivnosti prate nastavnu i izvannastavnu aktivnost studenata na predmetu Tjelesne i zdravstvene kulture i izvršavanje obaveza, te vode evidenciju o redovitosti pohađanja, aktivnosti, zalaganju na nastavi, što je uvjet su za potpis. Studenti povremeno ispunjavaju anketu namijenjenu unapređivanju kvalitete nastave na ovom predmetu.</p>  |
| <p>2.15. Napomena</p>   | <p>S obzirom na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- broj studenata/ica (cca 2000),</li> <li>- njihovu satnicu studijskih grupa,</li> <li>- izvođenje TZK izvan obavezne satnice studija,</li> <li>- materijalne i kadrovske uvjete rada,</li> <li>- interese studenata</li> </ul>   |

ne može se ostvariti i poštivati protokol (redosljed) pohađanja iste kineziološke aktivnosti (kronologijom kakva je očekivana od programskih sadržaja TZK1 prema TZK4) u potpuno homogeniziranim grupama.

Budući da ECTS Informacijski paket 2014./15. zahtjeva podjelu nastavne djelatnosti na TZK 1, 2, 3 i 4, a mi nismo studij, već obvezni predmet u strukturi studijskog programa, ishodi učenja predmeta definirani su tako da postoji međusobna kombinacija i umreženost između TZK 1, TZK 2, TZK 3 i TZK 4, čime studenti na svakoj razini predmeta (1-4) mogu pratiti programske sadržaje i ostvariti određenu razinu ishoda učenja.

Studenti se mogu uključiti u izborne kolegije: Čovjek i sport (Odsjek za povijest), Sport u kulturi Dalekog istoka (Odsjek za kroatistiku).