

1. OPIS PREDMETA - OPĆE INFORMACIJE			
1.1. Nositelji predmeta	mr. sc. Jelka Gošnik, v. pred. Mladen Sedar, v. pred. Vesna Alikalfić, v. pred. Svetlana Božić Fuštar, v. pred.	1.6. Godina studija	2. godina, 4. semestar
1.2. Naziv predmeta	Tjelesna i zdravstvena kultura 4	1.7. Bodovna vrijednost (ECTS)	0
1.3. Kontakti	Telefon: +385/1/6113 147 Zajednički e-mail: tzk@ffzg.hr Web Katedre: http://tzk.ffzg.unizg.hr/	1.8. Adresa	SD " Martinovka " Miramarska bb, Kabinet broj 07
1.4. Suradnici	<ul style="list-style-type: none"> - 3 vanjska suradnika semestralno – u ukupnim fondu 25 sati tjedno - Sveučilište u Zagrebu, Trg maršala Tita 14, Zagreb, Konfucijev institut, Savska cesta 25, Zagreb, Studenski centar 2. kat - Udruga „Joga u svakodnevnom životu“ Jurišićeva 3, Zagreb - Zagrebački sveučilišni športski savez, Savska cesta 137, Zagreb - Udruga „Nanbudo klub Kaptol“, Zlatka Šulentića 7, Zagreb - Zagrebački Holding d.o.o., Podružnica za upravljanje sportskim objektima, Krešimira Ćosića 11, Zagreb - Streljačko društvo „Savica“, Vladimira Ruždjaka 21, Zagreb - Fit Sport d.o.o. Bleiweisova 26, Zagreb - Squash Sport d.o.o. Zavrtnica 17, Zagreb - Academia Navalis Adriatica d.o.o. Nautnička 3, Bakar 	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) 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-zadaće (teorijske informacije o zdravlju, prehrani, tjelesnom vježbanju)
2. OPIS PREDMETA			
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. Poželjno je poznavanje engleskoga jezika. Studenti bi trebali imati osnovna motorička znanja.		
2.3. Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon izvršenih svih obveza iz predmeta TZK 4, studenti će moći: <ol style="list-style-type: none"> 1. Koristiti motorička znanja i vještine (osnovnih i naprednih) pojedine kineziološke aktivnosti; 2. Razviti sposobnosti i osobine, vještine i navike koje koje doprinose uspješnijem studiranju i kasnijem učinkovitom obavljanju poziva; 3. Razviti trajnu potrebu redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života; 4. Kreirati aktivni odmor (aktivna stanka između učenja, na poslu, tijekom slobodnog vremena); 5. Sudjelovati u timskom radu; 6. Preispitati usvojene prehrambene navike i navike redovite tjelovježbe. 		
2.4. Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	Nakon izvršenih svih obveza iz predmeta TZK 4, studenti će moći:		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstrirati nekoliko osnovnih i specifičnih vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost 2. Prikazati tehničkih i/ili taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti 3. Demonstrirati pravila pojedine kineziološke aktivnosti 4. Pokazati pravilno izvođenje novih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti 5. Primijeniti vježbe istezanja za pojedinu kineziološku aktivnost 6. Ponoviti zadane nove elemente pojedine kineziološke aktivnosti u serijama 7. Demonstrirati vježbe snage i gibljivosti u svrhu prevencije mišićno-koštane poremećaja 8. Preporučiti kolegama kineziološke aktivnosti i objasniti dobrobit tjelovježbe 9. Integrirati motorička znanja i vještine za samostalno tjelesno vježbanje i/ili natjecanje 10. Upravljeti procesom pojedinih igara u skladu s njihovim specifičnostima i zakonitostima
<p>2.5. Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</p>	<p><u>Programski sadržaji</u></p> <p>A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti</p> <p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportsko hodaње - Jogging <p>Sportovi s reketom</p> <ul style="list-style-type: none"> - Badminton - Stolni tenis <p>Fitness programi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fitnes mix - Aerobika mix - Pilates mix - Morning workout - Stretch&relax <p>Sportovi s loptom</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mali nogomet - Košarka - Odbojka - Rukomet <p>Borilački sportovi i vještine</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wing tzun/Kung fu - MMA - mixed martial arts - Taiji (Taijiquan) - Nanbudo - Karate - Samoobrana

Sportovi u vodi

- Plivanje
- 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
 Skijanje
 I ostale kineziološke aktivnosti, obzirom na interes studenata te materijalne i ostale nužne uvjete provođenja

C program – kineziološke aktivnosti za studente s invaliditetom

D program – izborne kineziološke aktivnosti za studente viših godina studija

E program – auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo

F program – putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK

G program – sport: sportska poduka, natjecanja na razini fakulteta – SUFF, ZSSS-a, HASS-a, međunarodna, susreti

Teme TZK 4	Broj sati Σ30	Ishod	Razina
1. Unaprjeđivanje osnovnog i specifičnog kompleksa vježbi zagrijavanja za pojedinu kineziološku aktivnost		1	6
2. Usavršavanje tehničkih i/ili taktičkih elemenata pojedine kineziološke aktivnosti		2	6
3. Utvrđivanje pravila pojedine kineziološke aktivnosti		3	6
4. Unaprjeđivanje 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. Usavršavanje vježbi za pojedine mišićne skupine u svrhu prevencije od oboljenja područja izabrane profesije		7	6
8. Osnovne karakteristike različitih kinezioloških aktivnosti		8	6
9. Usavršavanje pojedinog sporta		9	5
10. Upravljanje procesom pojedine igre/kineziološke aktivnosti		10	6

2.6. Vrste izvođenja nastave:

- predavanja
- seminari i radionice**
- vježbe**
- on line u cijelosti
- mješovito e-učenje**
- terenska nastava**

- samostalni zadaci**
- multimedija i mreža
- laboratorij
- mentorski rad
- auditorne vježbe**

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"> 1. metode prikazivanja motoričkog zadatka 2. metode učenja 3. metode uvježbavanja 4. metode vježbanja 5. metode sigurnost 6. metode nadzora 7. pomoćni postupci verbalne i neverbalne komunikacije 8. ostalo 					
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>):	Pohađanje nastave	0	Pismeni ispit	0	Projekt	0
	Eksperimentalni rad	0	Istraživanje	0	Praktični rad	0
	Esej	0	Referat	0	(ostalo upisati)	
	Kolokviji	0	Seminarski rad	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)	Naslov				Broj primjeraka u knjižnici	Dostupnost putem ostalih medija
	<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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zbornici radova ljetnih škola kineziologa RH. Dostupno na: http://www.hrks.hr/zbornici.htm 					

programa)	<ol style="list-style-type: none"> 2. Tempus projekt <i>Education for Equal Opportunities at Croatian Universities</i>. Dostupno na : http://www.eduquality-hr.com/ 3. Neljak, B., Caput-Jogunica, R. (2012). <i>Kineziološka metodika u visokom obrazovanju</i>. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Kulier, I. (2010). <i>Zbogom debljino – strategija mršavljenja</i>. Knjiga. Zagreb. V.B.Z. d.o.o. 5. Moore, A. (2010). <i>Standardni plesovi</i>. Zagreb: Znanje. 6. Milanović, D. (2009). <i>Teorija i metodika treninga</i>. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 7. Klavora, P. (2009). <i>Introduction to kinesiology: a biophysical perspective</i>. Toronto: Sport Books Publisher. 8. Mišigoj-Duraković, M. (2008). <i>Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja</i>. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 9. Škof, B. (2007). <i>Šport po meri otrok in mladostnikov</i>. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. 10. Jukić, I., Marković, G. (2005). <i>Kondicijske vježbe s utezima</i>. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 11. Prskalo, I. (2004.) <i>Osnove kineziologije, udžbenik za studente učiteljskih škola</i>. Petrinja: Visoka učiteljska škola. 12. Sertić, H. (2004). <i>Osnove borilačkih sportova</i>, Zagreb. Kineziološki fakultet. 13. Janković, V., N. Marelić (2003) <i>Odbojka za sve</i>, Zagreb: Autorska naklada. 14. Wilson, L. (2003). <i>Ultimate Guide to Cheerleading</i>. New York. 15. Kulier, I. (2001). <i>Što jedemo</i>. Zagreb: Impress. 16. Anderson, B. (2001). <i>Stretching</i>. Zagreb: Gopal. 17. Čorak, N. (2001). <i>Fitness Bodybuilding</i>. Zagreb: Hinus. 18. Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje (2001). <i>Kontracepcija - vodič kroz metode i sredstva za sprječavanje trudnoće</i>, Zagreb. 19. Clark, N. (2000). <i>Sportska prehrana</i>. Zagreb: Gopal. 20. Mahešvarananda, P. M. (2000). <i>Sustav joga u svakodnevnom životu</i>. Ibera Verlang, Beč. 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. 22. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). <i>Tjelesno vježbanje i zdravlje</i>. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu 23. Dick, F. W. (1997). <i>Sports Training Principles</i>. London. A C Black.
2.14. Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih kompetencija	<p>Nastavnici nositelji pojedinih kinezioloških aktivnosti prate nastavnu i izvannastavnu aktivnost studenata na predmetu Tjelesne i zdravstvene kulture i izvršavanje obveza, 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>

2.15. Napomena

S obzirom na:

- broj studenata/ica (cca 2000),
- njihovu satnicu studijskih grupa,
- izvođenje TZK izvan obavezne satnice studija,
- materijalne i kadrovske uvjete rada,
- interese studenata

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).