



UVOD U KOLEGIJ

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Pripremila:
mr. sc. Jelka Gošnik, v. pred.



TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA (TZK)

... je naziv kolegija koji se koristi u visokom obrazovanju ...

Pripada u :

- - područje: društvene znanosti
- - polje: kineziologija
- - po klasifikaciji: primijenjena kineziologija
- - grana: kineziološka edukacija





CILJEVI NASTAVE TZK

- ✓ usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja i vještina radi unaprjeđenja zdravlja
- ✓ osposobljavanje za sadržajno korištenje i provođenje slobodnog vremena
- ✓ pripomoć kvalitetnom životu u mladosti ...



KOLEGIJ TZK

organizacija nastave i opterećenje studenata/ica

1. članak 69 (st. 12) - Statut Sveučilišta
2. članak 32 - Pravilnik o studiranju na preddiplomskim i diplomskim studijima Sveučilišta u Zagrebu



- ✓ Nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture sastavnice izvode kroz obvezatnu nastavu u prvoj i drugoj godini preddiplomskog odnosno integriranog studija te neobvezatnu u ostalim godinama studija.
- ✓ Nastava i izvannastavne djelatnosti studenata izvode se izvan satnice.



ZAŠTO SE NE MOŽETE UKLJUČITI U NASTAVU TZK U 3. GODINI PREDDIPLOMSKOG STUDIJA ?

Statut Sveučilišta u Zagrebu (2005) čl. 69 (st. 12) o organizaciji nastave i opterećenja studenata i Statut Filozofskoga fakulteta (pročišćeni tekst - 2012) čl. 68 (st 12) o organizaciji nastave i opterećenja studenata:

*„Nastava i izvannastavne djelatnosti studenata Tjelesne i zdravstvene kulture izvode se izvan satnice utvrđene stavkom 4 kao **obvezne u prvoj i drugoj godini preddiplomskog studija**, te kao neobavezne u ostalim godinama studija“.*

PRAVILNIK O STUDIRANJU NA FILOZOFSKOM FAKULTETU (vrijedi od 1.10.2015) čl. 34

*Tjelesna i zdravstvena kultura izvodi se kao **obvezni predmet u prvoj i drugoj godini preddiplomskog** te kao neobvezatna nastava u ostalim godinama preddiplomskog i diplomskog studija.*

PRAVILNIK O STUDIRANJU na preddiplomskim i diplomskim studijima Sveučilišta u Zagrebu (2008) čl. 32 - O organizaciji nastave iz Tjelesne i zdravstvene kulture

*„Nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture sastavnice izvode **kroz obvezatnu nastavu u prvoj i drugoj godini preddiplomskog odnosno integriranog studija** te kao neobvezatnu nastavu u ostalim godinama studija.“.*



IZVEDBENI NASTAVNI PLAN I PROGRAM KOLEGIJA TZK ZA STUDENTE/ICE NA FF

- ✓ prihvaćen na 9. sjednici Vijeća Filozofskog fakulteta u Zagrebu, 16. lipnja 2016. godine
- ✓ u cijelosti je prilagođen materijalnim uvjetima koje osigurava FF za provedbu nastave
- ✓ u potpunosti uvažava preferencije studenata Fakulteta prema pojedinim kineziološkim aktivnostima (KA)
- ✓ uzima u obzir rezultate istraživanja studentske populacije na FF od 2001. godine nadalje: dosadašnje bavljenje tjelesnom aktivnosti, znanje plivanja, navike zdravog življenja, motivaciju, potrebe, stavove, primjedbe...



PROVOĐENJE NASTAVE

Programski sadržaji provode se :

- ✓ **semestralno**
- ✓ **15** tjedana
- ✓ **30** sati - fond
- ✓ **2** nastavna sata tjedno



- Programi za studente s invaliditetom provode se u istom fondu sati u prilagođenom obliku u dogovoru s liječnicom za FF i predmetnim nastavnikom.



PROGRAMSKI SADRŽAJI

Kineziološke aktivnosti (KA) grupirane su u **sedam programa (od A do G):**

1. A → osnovne redovne KA
2. B → fakultativne interesne KA uz novčanu participaciju
3. C → KA za studente s invaliditetom
4. D → izborne KA za studente viših godina studija
5. E → auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo
6. F → putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK
7. G → sport: sportska poduka, natjecanja na razini fakulteta – SUFF, ZSSS-a, HASS-a, međunarodna, susreti



KAKO ODABRATI PROGRAM?

Odabirom jedne KA samo jednom tjedno:

- iz A programa,
 - ili ako želite, a potpuno dobrovoljno iz B programa (uz novčanu participaciju)
- ✓ Odaberite KA na koji vremenski možete stići i nije u koliziji s vašim predavanjima na Fakultetu

Opredijelite se s obzirom na:

- svoj osobni interes,
- stupanj usvojenosti motoričkih znanja (tijekom dosadašnjeg školovanja),
- razinu sposobnosti,
- prema općem zdravstvenom stanju.





+



+



A PROGRAM – OSNOVNE REDOVNE KA

ATLETIKA

- sportsko hodanje, jogging
- nordijsko hodanje

REKET SPORTOVI

- badminton
- stolni tenis

FITNESS PROGRAMI

- fitness mix
- aerobika mix
- pilates mix
- morning workout
- fit&fun
- stretch&relax

LOPTAČKI SPORTOVI

- mali nogomet
- košarka
- odbojka



A PROGRAM – OSNOVNE REDOVNE KA

BORILAČKE VJEŠTINE

- nanbudo
- samoobrana
- taiji/taijiquan
- wing-tzun/ kung fu

SPORTOVI U VODI

- plivanje
- vaterpolo

PLESNE FORME

- društveni ples
- dance mix – afrolatino
- body expression
- trbušni ples
- zumba

ZDRAVSTVENI PROGRAM

- zdravstveno usmjereno tjelesno vježbanje



B PROGRAM – FAKULTATIVNE INTERESNE KA

Napomena: novčana participacija

FITNESS PROGRAMI

- joga
- fitness teretana

ŠAH

KLIZANJE

STRELJAŠTVO

SQUASH

JAHANJE

JEDRENJE

bez novčane participacije

PLANINARSKOPJEŠAČKE TURE
GO (WEIQI)



C PROGRAM – KA ZA STUDENTE S INVALIDITETOM

- ZDRAVSTVENO USMJERENO TJELESNO VJEŽBANJE
- ŠAH
- PLIVANJE
- GO (WEIQI)



D PROGRAM – IZBORNE KA ZA STUDENTE VIŠIH GODINA I APSOLVENTE

U ponudi sve kineziološke aktivnosti (programi od A do G)



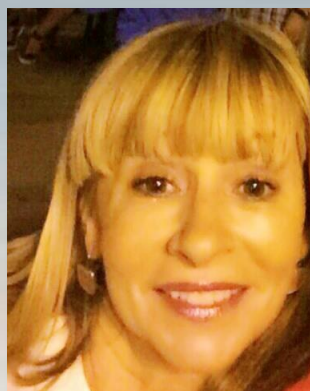
PROFESORI/CE NA SAMOSTALNOJ KATEDRI ZA KINEZILOGIJU



mr. sc. Jelka Gošnik, v. pred.
predstojnica Katedre
(na FF od 1984. →)



Mladen Sedar, v. pred.
(od 2000. →)



Vesna Alikalfić, v. pred.
(od 2003. →)



Svetlana Božić Fuštar, v. pred.
(od 2004. →)

SURADNICI NA KATEDRI ZA KINEZIOLOGIJU...

... pomažu u provođenju i organiziranju nastave i sportskih natjecanja:

1. vanjski suradnici
2. demonstratori u nastavi i administraciji
3. volonteri



KAKO SE UKLJUČITI U NASTAVU TZK ? OBAVEZNA PRIJAVA.....

.....na odabranu kineziološku aktivnost (KA) u ljetnom semestru 2016./2017. vrši se isključivo ELEKTRONSKIM PUTEM
od **27. veljače 2017. od 00:00 sati**
do **4. ožujka 2017. do 23:59 sati.**

NA WEB ADRESI:

<https://maia.ffzg.hr/PracenjeNastave/UpisGrupe/Tzk>



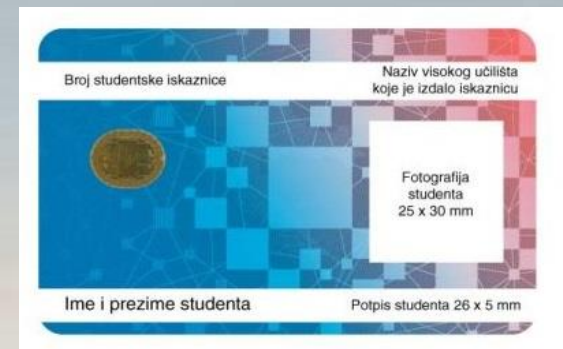
NAPOMENA: kada se prijavljujete, odaberite samo jednu KA koju želite jednom tjedno pohađati, a da nije u koliziji s vašim rasporedom sati studija na fakultetu.

EVIDENTIRANJE PRISUSTVA X-ICOM

- ✓ Za evidentiranje prisustva na nastavi TZK od prvog sata nadalje potrebna je studentska iskaznica **X-ICA**.
- ✓ Evidencija dolazaka vrši se elektronskim putem.
- ✓ Obavijest o svojim dolascima svaki student dobiva putem e – maila.
- ✓ Vrijedi za studente/ice 1. i 2. godine preddiplomskog studija, obavezne polaznike nastave TZK.

Svako nedonošenje X-ICE na sat smatrati će se kao nedolazak na nastavu.

Brigu o broju dolazaka i o redovnoj prisutnosti na nastavi TZK samostalno vode studenti/ce.



UPUTE

- ✓ Odabrana KA vrijedi cijeli semestar.
- ✓ Tijekom semestra **NEMA NADOKNADE!**



- ✓ Za vježbe vrijedi **80%** obaveznosti redovitosti nastavi.
- ✓ Svaka eventualna šteta bit će naplaćena.
- ✓ **Vježbate na vlastitu odgovornost.**

JOŠ 😊 PRAVILA I UPUTE...

...odmah se uključiti u prvi sat nastave.

TO ZNAČI:

1. odabrati KA, dan i sat koji vam odgovara
2. obavezno s opremom doći na prvi sat
sportska oprema s obzirom na KA – trenirka, kratke hlače, tajice, T- shirt, čarape, čiste tenisice, ručnik...





- ✓ Na nastavu je potrebno dolaziti jednom tjedno na vrijeme i isključivo u grupu u koju ste prijavljeni.
- ✓ Promjena termina i/ili KA moguća je jedino u dogovoru s profesorom.
- ✓ Ni u kom slučaju ne dolaziti bolesni na nastavu niti se doći javljati.
- ✓ U slučaju bilo kakvih zdravstvenih tegoba obavezno se javiti liječniku.
- ✓ Neaktivnost na nastavi (menstruacija i sl.) neće se priznavati.
- ✓ Novac, mobitel (isključen) i dragocjenosti ne ostavljati u svlačionici. O svim svojim stvarima brinete sami.
- ✓ Pridržavati se kućnog reda.



UVJETI ZA POTPIS

- Iz kolegija TZK ne dobivaju se brojčane ocjene, već potpis u indeks o izvršenju dogovorenih obaveza na kraju svakog semestra.

NEMOJTE NE ZNATI – ima vas više od **2000 !!!**

- ✓ Sve u vezi nastave kontaktirati **isključivo** nositelja/icu KA koju ste izabrali.
- ✓ Obavezna naljepnica u indeksu.
- ✓ Dolasci u termine ostalim nositeljima neće se priznavati.



POS LJEDICE VAŠEG NEZNANJA!

Studenti/ce koji ne skupe dovoljan broj dolazaka tijekom semestra (do mjesec dana prije završetka semestra barem 50%), trebat će ponovno upisati taj semestar kolegija TZK.



UVJETI ZA NASTAVNU PRILAGODBU OBAVEZA

- Sportska prilagodba nastavnih obaveza:

<http://tzk.ffzg.unizg.hr/nastavna-prilagodba-po-sportskoj-osnovi/>

- Zdravstvena prilagodba nastavnih obaveza:

<http://tzk.ffzg.unizg.hr/nastavna-prilagodba-po-zdravstvenoj-osnovi/>

- Prijepis potpisa:

<http://tzk.ffzg.unizg.hr/prijepis-potpisa/>



SPORTSKA PRILAGODBA...

- ...pojam student/ica sportaš/ica,
- kategorizaciju,
- posebne mogućnosti studiranja,
- traženu dokumentaciju (potvrde) za prilagodbu obaveza u nastavi TZK
- obaveze studenata/ica sportaša/ica u nastavi TZK...

❑ možete naći i pročitati u:

**PRAVILNIKU O STUDIRANJU SPORTAŠA
NA VISOKIM UČILIŠTIMA RH** [ovdje](#)



još SPORTSKA PRILAGODBA

Na temelju **pravilnika** o uvjetima i načinu ostvarivanja sportsko - studijskih prava, studenti/ce sportaši/ce **obavezni su** do **15. 4. 2017.** godine doći na dogovor, donijeti tražene potvrde, profesoru **Mladenu Sedaru**:

- ✓ u vrijeme konzultacija ponedjeljkom od 12:00 do 13:00 sati
- ✓ odnosno javiti se e-mailom na msedar@ffzg.hr
ili
- ✓ se odmah uključiti u redovnu nastavu TZK.



VAŽNO: ispuniti upitnik za sportaše naše Katedre!



ZDRAVSTVENA PRILAGODBA

Studenti/ce sa zdravstvenim problemima i studenti/ce s invaliditetom obavezni su se javiti nadležnoj liječnici FF:

dr. med. Darija Mihaldinec, (med. sestra Ivančica Novak)

do 15. travnja 2017.godine

Adresa: Novi Zagreb, Siget, Avenija Većeslava Holjevca 22

Telefon: 01/6551 554

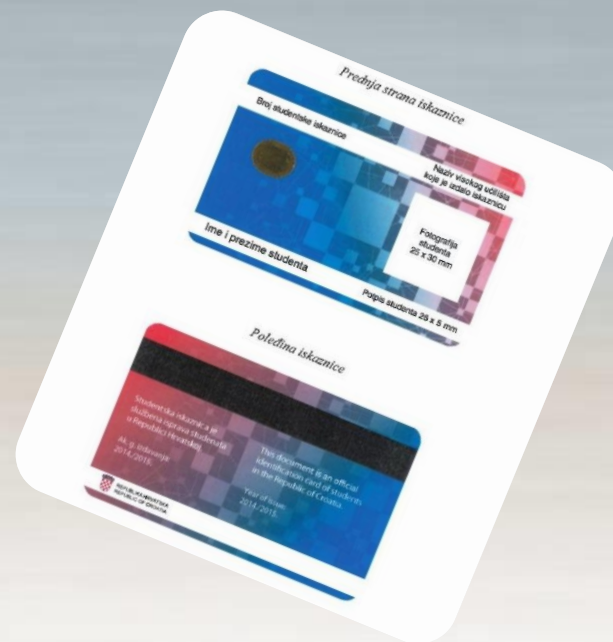
Radno vrijeme: parni datumi poslije podne, neparni prije podne

<http://www.ffzg.unizg.hr/zzstudenti.html>



PRIJEPIS POTPISA

- ✓ Uredno ispunjene obveze nastave TZK na nekom od visokih učilišta u Republici Hrvatskoj te dobiveni potpis(i) priznaju se za kolegij TZK na FF Sveučilišta u Zagrebu.
- ✓ Kod prijepisa potpisa donijeti **oba indeksa i x-icu** te doći na konzultacije **odmah po primitku naljepnice u indeks.**



ALTERNATIVNO IZVRŠAVANJE OBAVEZA U VEZI SPORTSKE I ZDRAVSTVENE PRILAGODBE

...studenti/ce će: dogovorno biti upućeni na jednu od mogućih KA (<http://www.ffzg.unizg.hr/tzk/sportovi-2/>)

...izvršiti obavezu prema kolegiju TZK na drugi način u dogovoru s profesorom (pomoć na Katedri, seminar...)



NE PRESKOČITE!

Dokumentacija, za prilagodbe po:

- sportskoj osnovi
- zdravstvenoj osnovi
- i prijepis potpisa (*doći s naljepnicom u indeksu*)

...zaprima se na konzultacijama **do 15. travnja 2017.**
Studenti/ce koji ne donesu potrebnu dokumentaciju do
navedenog roka, dužni i obavezni su uključiti se u
nastavu TZK.

U PROTIVNOM NE MOŽETE DOBITI POTPIS U INDEKS.



PRIJE NEGO ŠTO ŽELITE PITATI, DOĆI NA KONZULTACIJE**

SVAKAKO

- ✓ Pročitajte obavijesti na oglasnoj ploči u zgradi Fakulteta



i SD “Martinovka”, Zelinska ulica 5



**** IMA VAS POPRILIČNO, VIŠE OD 2000 ☺**

- pratite **Facebook** stranicu Katedre:
<https://www.facebook.com/TZK-FFZG>
- pogledajte web Katedre:
<http://tzk.ffzg.unizg.hr/>
- kontaktirajte NAS zajedničkim e - mailom:
tzk@ffzg.hr
- pitajte nas na nastavi i/ili konzultacijama u
SD "Martinovka", Zelinska ul. 5, kabinet br.7



NAPOMENE...

- ✓ Kontaktirajte isključivo nositelja/icu KA koju ste izabrali.
- ✓ **NE** odgovaramo više putem e-maila na informacije koje su objavljene na:
 - webu Katedre
 - Facebooku
 - osobnim web stranicama nastavnika





KONZULTACIJE

**Sportska dvorana “Martinovka”
Zelinska ulica 5
kabinet br. 7**



KONZULTACIJE



1. mr. sc. Jelka Gošnik, v. pred.
→ utorak od 17:00 do 18:00 sati
www.ffzg.unizg.hr/tzk/jgosnik/
2. Svetlana Božić Fuštar, v. pred.
→ srijeda od 19:00 do 20:00 sati
wp.ffzg.unizg.hr/sbfustar/
3. Vesna Alikalfić, v. pred.
→ četvrtak od 14:00 do 15:00 sati
4. Mladen Sedar, v. pred.
→ ponedjeljak od 12:00 do 13:00 sati
www.ffzg.unizg.hr/tzk/msedar/



RASPORED I SATNICA OBAVEZNE NASTAVE TZK...

... za **1. i 2. god.** preddiplomskog studija –
ljetni semestar akad. god. **2016./2017.**

link: http://maia.ffzg.unizg.hr/TZK/16-17_LJS_Raspored_sati_TZK.pdf



MON	TUE	WED	THU	FRI
08:00 10:00	08:00 10:00		12:30	08:00 10:00
	08:00 10:00	08:00 10:00	08:00 10:00	08:00 10:00
	08:00 10:00	08:00 10:00	08:00 10:00	
08:00 10:00	08:00 10:00	08:00 10:00	08:00 10:00	08:00 10:00
08:00 10:00				08:00 10:00



POČETAK PRAKTIČNE NASTAVE...

- ... tjelesne i zdravstvene kulture u ljetnom semestru
- 2016./2017. je u **ponedjeljak, 6. ožujka 2017.**



Studenti/ce imaju mogućnost izbora dva
MEĐUODSJEČNOG IZBORNOG KOLEGIJA:

1. ČOVJEK I SPORT

2. SPORT U KULTURI DALEKOG ISTOKA...

...**izvodi se** na svim godinama preddiplomskog i diplomskog studija u zimskom ili ljetnom semestru u obliku predavanja:

- (2P, 4 ECTS) *bez vježbi
- (2P, 2V, 5 ECTS) *s vježbama

...pod ingerencijom **Odsjeka za povijest**

Nositelji:

- red. prof. dr. sc. Tvrtko Jakovina
- mr. sc. Jelka Gošnik, v. pred.

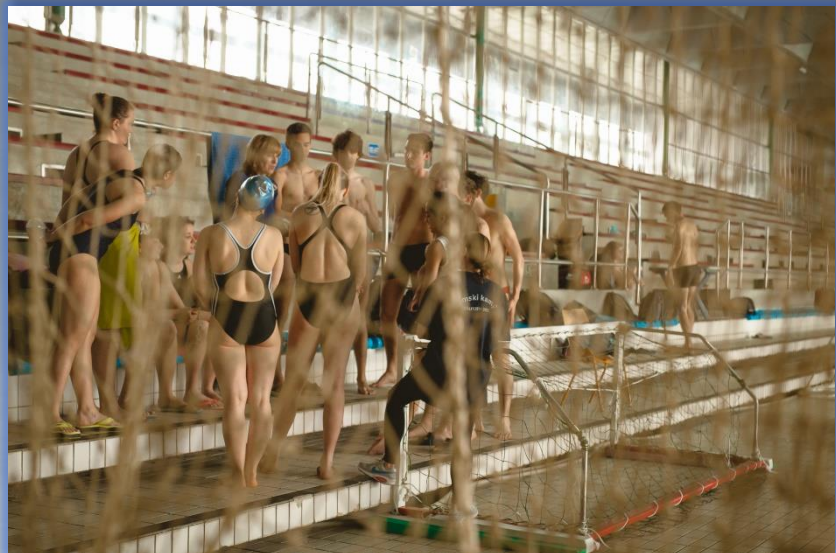




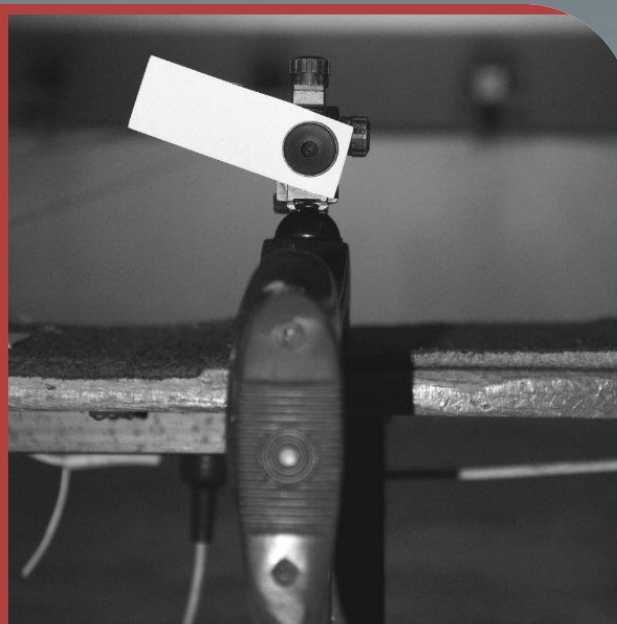
***MOVE YOUR BODY,
STRETCH YOUR MIND !***





















SUFF – SPORTSKA UDRUGA FILOZOFSKOG FAKULTETA ...

.... je osnovana radi organiziranja, promicanja, razvitka i unapređenja cjelokupne sportske aktivnosti svih studenata, profesora i djelatnika s namjerom prezentiranja ugleda FF.





STUDENTSKO SVEUČILIŠNO SPORTSKO PRVENSTVO

- ✓ Održava se tijekom akademske godine



- ✓ Organizator natjecanja:
Zagrebački sveučilišni športski savez



www.zsss.hr

MENS SANA IN CORPORE SANO !



HVALA ! 😊

