

SYLLABUS PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA - TZK 1
 NA FILOZOFSKOM FAKULTETU SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

1. OPIS PREDMETA - OPĆE INFORMACIJE			
1.1. Nositelji predmeta	Vesna Alikalfić, v. pred. Svetlana Božić Fuštar, v. pred. Nikolina Skender, pred. Nenad Krošnjar, pred.	1.7. Godina studija	1. godina, 1. semestar
1.2. Naziv predmeta	Tjelesna i zdravstvena kultura 1	1.8. 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/	1.9. Adresa	SD " Martinovka " Miramarska bb, Kabinet broj 07
1.4. Suradnici	<ul style="list-style-type: none"> - Karmen Weber Damjanić - Goran Marić - Udruga „Joga u svakodnevnom životu“ Jurišićeva 3, Zagreb - Streljačko društvo "Končar - Zagreb Trg Krešimira Čosića 11 (Dom sportova - južna strana) - Konfucijev institut, Savska cesta 25, Zagreb, Studentski centar 2. kat - Bowling centar. Florijana Andrašeca 14 - Squash tower centar- Zavrtnica 17 - Zagrebački Holding d.o.o., Podružnica za upravljanje sportskim objektima, Krešimira Čosića 11, Zagreb - OŠ "Lovre pl. Matačića", Laurenčićeva ul.1 (Folnegovićevo naselje) 	1.10. Način izvođenja nastave (broj sati P+V+S+e-učenje)	0 + 30 + 0 + 0 = 30
1.5. Studijski program (preddiplomski, diplomski, integrirani)	preddiplomski	1.11. Očekivani broj studenata na predmetu	cca. 1000 studenata
1.6. Status predmeta	Obavezan (O) Članak 69. stavak. (12.) Statuta Sveučilišta o organizaciji nastave i opterećenja 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, te kao neobvezne u ostalim godinama studija“.	1.12. Razina primjene e-učenja (1., 2., 3. razina), postotak izvođenja predmeta <i>on line</i>	e-zadace (teorijske informacije o zdravlju, prehrani, tjelesnom vježbanju)

2. OPIS PREDMETA	
2.1. Ciljevi predmeta	<p>Ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture na Predmetu su:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. učenje novih motoričkih znanja, 2. usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja, 3. sprečavanje procesa deterioracije ili preranog smanjivanja razina osobina i sposobnosti uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti, 4. osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje i racionalno, sadržajno korištenje i provođenje slobodnog vremena, 5. promicanje tjelovježbene i sportske kulture, 6. pripomoć kvalitetnom životu u mladosti, zrelosti i starosti.
2.2. Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije koje su potrebne za predmet	<p>Upisan redovni studij na Filozofskom fakultetu u Zagrebu ili srodnim visokim učilištima. Poželjno je poznavanje engleskoga jezika. Stečena motorička znanja u dosadašnjem obrazovanju.</p>
2.3. Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<p>Nakon izvršenih svih obveza iz predmeta TZK 1, studenti će moći:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Primijeniti dio osnovnih kinezioloških i praktičnih motorička znanja pojedine kineziološke aktivnosti značajne za uspješnost u Studiju. 2. Razviti sposobnosti, osobine i pozitivne stavove definirane unutar tjelesnog i zdravstvenog odgojno - obrazovnog područja koje doprinose uspješnijem studiranju. 3. Prepoznati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života. 4. Integrirati određene kineziološke sadržaje u upisanu/e studijsku/e grupu/e. 5. Kreirati aktivni odmor (aktivna stanka između učenja, tijekom slobodnog vremena). 6. Prezentirati tolerantnost, radne navike i samodisciplinu.
2.4. Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<p>Nakon izvršenja svih obveza iz predmeta TZK 1, studenti će moći:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Objasniti važnost zagrijavanja i istezanja u pojedinoj kineziološkoj aktivnosti; 2. Objasniti osnovne termine pojedine kineziološke aktivnosti; 3. Objasniti osnove o utjecaju redovitog vježbanja na zdravlje; 4. Pokazati osnovne elemente pojedine kineziološke aktivnosti te njihovo pravilno izvođenje; 5. Izraziti neka osnovna pravila pojedine kineziološke aktivnosti; 6. Ponoviti zadane nove elemente pojedine kineziološke aktivnosti u serijama; 7. Integrirati motorička znanja i vještine za samostalno tjelesno vježbanje i/ili natjecanje; 8. Razlikovati motoričke sposobnosti u odnosu na funkcionalne; 9. Prezentirati tolerantnost, radne navike i samodisciplinu; 10. Prepoznati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života.

2.5. Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

Programski sadržaji

A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti:

Atletika

-Sportsko hodanje

-Jogging

Sportovi s reketom

-Badminton

-Stolni tenis

Fitness programi

-Fitnes mix

-Aerobika mix

-Pilates mix

-Morning workout

-Stretch&relax

-Booty&Core

-Nordijsko hodanje

Sportovi s loptom

-Mali nogomet

-Košarka

-Odbojka

-Rukomet

Borilački sportovi i vještine

-Wing tzun/Kung fu

-Kendo

-Taiji (Taijiquan)

-Qigong

-Kineske unutarnje borilačke vještine

-Karate

-Samoonbrana

Sportovi u vodi

-Plivanje

-Vaterpolo

Plesni izrazi

-Društveni ples

-Dance mix
-Dance fun
-Trbušni ples
-Klasični balet
-Jazz dance
-Suvremeni ples
-Street dance
-Salsa
-Zumba
-Narodni ples

Plesne navijačke skupine
-Cheer i pom pom dance

Strateške misaone igre
-Kineski šah/Xiangqi
-GO/Weiqi

Planinarske i pješačke ture

Zdravstveni program
- Adaptirano tjelesno vježbanje (individualizirana nastava temeljem zdravstvenog statusa)

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

Klizanje
Koturaljkanje
Streljaštvo
Bowling
Squash
Slobodno penjanje na umjetnoj stijeni
Tenis
Jahanje
Veslanje
Sinkronizirano plivanje

	<p>Biciklizam i ostale kineziološke aktivnosti, obzirom na interes studenata te materijalne i ostale nužne uvjete provođenja.</p> <p>C program – kineziološke aktivnosti za studente s invaliditetom D program – izborne kineziološke aktivnosti za studente viših godina studija E program – nastava na daljinu u slučaju izvanrednih okolnosti F program – auditorne vježbe: edukativne tribine, seminari, radionice, tečajevi i ostalo G program – putovanja i izleti s organiziranom nastavom iz TZK</p>		
2.6. Vrste izvođenja nastave:	<input type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> auditorne vježbe	<p>2.7. Komentari:</p> <p>U slučaju nemogućnosti aktivnog uključivanja studenata/ica u nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, omogućava im se dogovoreno izvođenje samostalnih zadataka. Primjenjuje se i individualno vježbanje za studente sa zdravstvenim poteškoćama u vidu izvođenja posebno prilagođenih vježbi sukladno njihovom zdravstvenom statusu.</p>
2.8. Metode podučavanja	<p>Metode rada koje se koriste u odgojno-obrazovnom tjelesnom i zdravstvenom području jesu:</p> <p>1. metode prikazivanja motoričkog zadatka: metoda usmenoga izlaganja , metoda postavljanja i rješavanja, metoda oponašanja i poistovjećivanja, metoda pokazivanja (demonstracije).</p> <p>2. metode učenja: sintetička, analitička, kombinirana, situacijska, vizualizacijska – nemotorička metoda.</p> <p>3. metode uvježbavanja:</p> <p>a) metoda uvježbavanja (usvajanja) nepoznatoga motoričkoga zadatka: metoda standardnoga izvođenja, metoda predvježbi, metoda ponavljanja poznatoga;</p> <p>b) metoda uvježbavanja (usavršavanja) poznatoga motoričkoga zadatka: metoda standardno-ponavljajućega izvođenja, metoda varijabilnoga izvođenja, metoda situacijskoga izvođenja.</p> <p>4. metode vježbanja: intervalna metoda vježbanja, varijabilna metoda vježbanja, kontinuirana metoda vježbanja.</p> <p>5. metode sigurnost: metoda sprječavanja ili prevencije, metoda čuvanja ili zaštite, metoda pomaganja ili asistencije.</p> <p>6. metode nadzora: metoda praćenja vježbanja, metoda usmjeravanja vježbanja, metoda zaustavljanja vježbanja.</p> <p>7. pomoćni postupci verbalne (brojanje, slogovanje, uzvikivanje) i neverbalne (pokazivanje (gestikulacija) rukama, pljeskanje, lupkanje, glazba, zviždanje) komunikacije.</p> <p>8. ostalo.</p>		
2.9. Obveze studenata	<p>Studenti su obvezni prisustvovati i aktivno sudjelovati na najmanje 80% od ukupnog broja sati nastave. Studenti/ice trebaju odabrati bilo koju od ponuđenih kinezioloških aktivnosti (ovisno o interesu, mogućnostima, usklađivanju s obvezama studijskog programa i zdravstvenom statusu). Odabrana aktivnost pohađa se tijekom cijelog semestra. Za upis Predmeta TZK3 preduvjet je obavljen i položen Predmet TZK1. Za upis Predmeta TZK4 preduvjet je obavljen i položen</p>		

	Predmet TZK2. Nastavne obaveze studenata sportaša, studenata s invaliditetom i studenata koji su izvršili svoje obaveze na drugom visokom učilištu reguliraju se posebnim propisima.					
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
	Ekperimentalni 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	Iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture studenti ne dobivaju brojčanu ocjenu, a za sada niti ECTS bod. Za izvršenje obaveza potrebno je prisustvovanje, zalaganje i aktivno sudjelovanje na najmanje 80% od ukupnog broja sati nastave (30 nastavnih sati semestralno po 2 sata tjedno).					
2.12. Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	Naslov				Broj primjeraka u knjižnici	Dostupnost putem ostalih medija
	Nema obvezne literature iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture. Studente/ice upućuje se na literaturu vezanu uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, uz poboljšanje i očuvanje psihofizičkog zdravlja, pravilnu prehranu, prevenciju nastanka ozljeda, povijest sporta, pravila sportskih igara, načine i ciljeve treninga, važnost redovitog vježbanja tijekom cijelog života, aktualnosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.					
2.13. Dopunska literatura (u trenutku prijave prijedloga studijskoga programa)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagarić, I. i Vadjon, I. (2020.) Vježbe za muskuloskeletno zdravlje / Exercises for the musculoskeletal health: Medicinska naklada, 2020. (104 str.) ISBN 9789531769600 2. Moore, A. (2002.) Standardni plesovi/ Ballroom dancing: Naklada znanje, 2010. (347 str.) ISBN 978-953-195-804-5 3. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 5. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova, Zagreb. Kineziološki fakultet. 6. Janković, V., N. Marelić (2003) Odbojka za sve, Zagreb: Autorska naklada. 7. Wilson, L. (2003). Ultimate Guide to Cheerleading. New York 8. Anderson, B. (1980.) Stretching: Gopal Zagreb, 2001. (189 str.) ISBN953-96607-6-9 9. Čorak, N. (2001). Fitness Bodybuilding. Zagreb: Hinus. 10. Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje (2001). Kontracepcija - vodič kroz metode i sredstva za sprječavanje trudnoće, Zagreb. 11. Clark, N. (2000). Sportska prehrana. Zagreb: Gopal. 12. Mahešvarananda, P. M. (2000). Sustav joga u svakodnevnom životu. Ibera Verlang, Beč. 13. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 14. Jagodić Rukavina, A.M. (2019.) Body tehnika-Naučite slušati svoje tijelo: Nakladnik PBS, Centar sportske izvrsnosti, Zagreb, 2019. (319 str.) ISBN 978-953-48696-0-4 15. Lijepa&aktivna (2016.) Trčanje- vodič za početnike: AdriaMedia Zagreb, (160 str.) ISBN9789537827953 16. Siler, B. (2000.) Pilates tijelo / The Pilates Body: Naklada Biovega Zagreb, 2003. (176 str.) ISBN 953-6567-53-3 					

	<ol style="list-style-type: none"> 17. Clark, N. (2008.) Sportska prehrana: Gopal Zagreb, 2008. (401 str.) ISBN 978-953-6730-04-9 18. Hrvatski plivački savez, (2018). Plivanje: Klara Šiljeg Zagreb. 19. Keros, P., Pečina, M. (2020). Funkcijska anatomija lokomotornog sustava, Ljevak, Zagreb. 20. Babić-Naglić Đ. i suradnici. (2013). Fizikalna i rehabilitacijska medicina. Medicinska naklada, Zagreb. 21. Jajčević, Z. (2010) . Povijest športa i tjelovježbe. Kineziološki fakultet, Zagreb. 22. Babić, Z. (2018.). Sportska kardiologija : kardiologija sporta, tjelesne i radne aktivnosti. Medicinska naklada : Kineziološki fakultet, Zagreb. 23. Arnold G. Nelson, Kokkonen, J. (2011). Anatomija istezanja, Vodič za povećanje gipkosti i mišićne snage, Izdavač: Znanje. 24. Volčanšek, B. (2002.) Bit plivanja, Kineziološki fakultet u Zagrebu, Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu = Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis. 25. Anderson, B., Burke, E., Peal (1997 .). Fitness za sve, Programi treninga za žene i muškarce, Data Status udžbenici 26. Caliguri, P., Herbst, D. (2005) , Nogomet: tehnike i taktike za vrhunsku igru, Gopal 27. Schmidt, Colin E. (2009), Nogomet: napredne vježbe, Gopal 28. Matković, B., Knjaz, D., Rupčić, T. (2015). Temelji košarkaške igre: materijali za nastavu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 29. Rubin, P (2004). Košarka-Taktika. Novi Sad: Graph Style 30. Kondrič, M, Furjan-Mandić, G. (2002). Fizička priprema stolnotenisača. Zagrebački športski savez. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 31. Gus, G.(1992.). Jazz Dance. Princeton Book Company. 32. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (2018.). Tjelesno vježbanje i zdravlje, Znanje.
2.14. Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih kompetencija	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 su i uvjeti za reguliranje svoje nastavne obaveze prema Predmetu.
2.15. Napomena	<p>Kineziološke aktivnosti programskog sadržaja podložne su promjenama obzirom na:</p> <ul style="list-style-type: none"> - broj studenata/ica (cca 2000), - interese za pojedine kineziološke aktivnosti, - izvođenje TZK izvan obavezne satnice studija, - materijalne i kadrovske uvjete rada, - razinu sposobnosti i zdravstveni status - izvanredne okolnosti <p>Sve informacije o predmetu dostupne su:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na web stranici Katedre: www.tzk.ffzg.hr - sutavu učenja na daljinu - Omega: https://omega.ffzg.hr/ - Facebook stranici Katedre: https://www.facebook.com/TZK-FFZG - osobnoj stranici nastavnika: https://wp.ffzg.unizg.hr/sbfustar/