

| 1. OPĆE INFORMACIJE | | | |
|--|---|---|--|
| 1.1. Nositelj kolegija | Davorin Babić, mag.cin. viši predavač | 1.6. Godina studija | 1.godina 1. semestar |
| 1.2. Naziv kolegija | Tjelesna i zdravstvena kultura I | 1.7. Bodovna vrijednost (ECTS) | 1 ECTS |
| 1.3. Suradnici | | 1.8. Način izvođenja nastave (broj sati P+V+S+e-učenje) | 30 sati, vježbe |
| 1.4. Studijski program (prije diplomski, diplomski, integrirani) | Integrirani, prijediplomski | 1.9. Očekivani broj studenata na kolegiju | Svi studenti |
| 1.5. Status kolegija | Obavezan 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 obavezne u prvoj i drugoj godini preddiplomskog studija, te kao neobavezne u ostalim godinama studija", | 1.10. Razina primjene e-učenja (1, 2, 3 razina), postotak izvođenja kolegija <i>on line</i> (maks. 20%) | e-zadace (teorijske informacije o zdravlju, prehrani, tjelesnom vježbanju) |
| 2. OPIS KOLEGIJA | | | |
| 2.1. Ciljevi kolegija | Ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture na Predmetu su: 1. učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja iz kinezioloških aktivnosti indiciranih sa obilježjima zanimanja, 2. usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških prema interesu studenata, 3. sprečavanje procesa deterioracije ili preranog pada osobina, sposobnosti i motoričkih znanja uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti, 4. utvrđivanje interesa studenata, antropoloških obilježja i motoričke informiranosti, 5. promicanje sportske kulture i 6. unapređenje socijalne komunikacije 7. poučavanje skupa specifičnih kinezioloških operatora usmjerenih ka očuvanju mišićno-koštanog sustava i prevenciji profesionalnih oboljenja budućeg zanimanja, 8. osposobljavanje i poticanje studenata za sportsko rekreativno vježbanje u slobodno vrijeme radi unapređenja radnih sposobnosti i zdravlja. | | |
| 2.2. Uvjeti za upis kolegija i ulazne kompetencije potrebne za kolegij | Upisan redovni studij na Katoličko bogoslovnom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu ili srodnim visokim učilištima. Stečena motorička znanja u dosadašnjem obrazovanju. | | |
| 2.3. Ishodi učenja na razini programa kojima kolegij pridonosi | Nakon izvršenih svih obveza iz predmeta TZK 1, studenti će moći: 1. Poznavati i razumijevati temeljne sadržaje kinezioloških i praktičnih motorička znanja pojedine kineziološke aktivnosti značajne za uspješnost u Studiju. 2. poznavati i razumijevati sposobnosti, osobine i pozitivne stavove definirane unutar tjelesnog i zdravstvenog odgojno - obrazovnog područja koje doprinose uspješnijem studiranju. 3. Promicati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života. 4. Pratiti i pretraživati literaturu, baze podataka i druge izvore informacija kinezioloških sadržaja, 5. Samostalno primijeniti i izvoditi aktivni odmor (aktivna stanka između učenja, tijekom slobodnog vremena). 6. Prepoznavati potrebe i spremnost za uključivanje u cjeloživotno učenje. | | |
| 2.4. Očekivani ishodi učenja na razini kolegija (4-10 ishoda učenja) | Nakon izvršenja svih obveza iz predmeta TZK 1, studenti će moći: 1. Objasniti važnost tjelesnog vježbanja na zdravlje i uspješnost u studiju; 2. Objasniti osnovne termine pojedine kineziološke aktivnosti; 3. Izraditi plan vježbanja u slobodno vrijeme; 4. Izvesti osnovne elemente pojedine kineziološke aktivnosti te njihovo pravilno izvođenje; 5. Prepoznati potrebu i važnost redovite tjelovježbe u svrhu očuvanja zdravlja i poboljšanja kvalitete života. | | |
| 2.5. Sadržaj kolegija detaljno razrađen prema satnici nastave | Programski sadržaji A program – osnovne redovne kineziološke aktivnosti: | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|----|------------------|--|
| | <p>Atletika -Sportsko hodanje -Jogging Sportovi s reketom -Badminton -Stolni tenis Fitness programi -Fitnes mix -Aerobika mix -Pilates mix -Nordijsko hodanje Sportovi s loptom -Mali nogomet -Košarka -Odbojka -Rukomet Plesni izrazi -Društveni ples 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.</p> <p>B program – fakultativne interesne kineziološke aktivnosti uz novčanu participaciju Fitness programi -Fitness teretana Klizanje Streljaštvo Bowling Squash Tenis</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 checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava | <input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati) | <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. 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 Predmet TZK2. Nastavne obveze studenata sportaša, studenata s invaliditetom i studenata koji su izvršili svoje obaveze na drugom visokom učilištu reguliraju se posebnim propisima.</p> | | | | | |
| 2.9. Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti kolegija): | Pohađanje nastave | DA | Istraživanje | | Projekt | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Praktični rad | DA | Seminarski rad | DA | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokvij | | Pisani ispit | | (Ostalo upisati) | |
| 2.10. Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom | <p>Iz predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture studenti ne dobivaju brojčanu ocjenu. 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</p> | | | | | |

| nastave i na završnom ispitu | tjedno). | | |
|--|---|-----------------------------|---------------------------------|
| 2.11. 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. | | |
| 2.12. 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 spriječavanje 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 953-6567-53-317. 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., Pećina, 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. Kondrić, M, Furjan-Mandić, G. (2002). Fizička priprema stolnotenisača. Zagrebački | | |

| | |
|--|---|
| | <p>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</p> |
| 2.13. 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 su i uvjeti za reguliranje svoje nastavne obaveze prema Predmetu, putem ishoda-rezultata učenja, anonimnom anketom o kvaliteti rada nastavnika.</p> |
| 2.14. Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | <p>Kineziološke aktivnosti programskog sadržaja podložne su promjenama obzirom na:</p> <ul style="list-style-type: none"> - broj studenata/ica (cca 200), - interese za pojedine kineziološke aktivnosti, - izvođenje TZK izvan obavezne satnice studija, - materijalne i kadrovske uvjete rada, - razinu sposobnosti i zdravstveni status - izvanredne okolnosti |